



## Centrum Aktywności Seniorów w Hali 100-lecia KS Cracovia

adres - Al. Marszałka Ferdynanda Focha 40

tel. 793 – 777 – 713, 533 – 327 - 941

e-mail: cas@kuzniatalentow.org

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12:00 – 16:00
wtorek	<b>14:00 – 18:00</b>
środa	12:00 – 16:00
czwartek	<b>15:00 – 19:00</b>
piątek	12:00 -16:00

### OBOWIĄZUJE OD 07.04.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – *kwiecień 2023*

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,17,24	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:15-13:15	<b>Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy</b>	Salka konferencyjna

	13:20 – 14:20	<b>Zajęcia z języka angielskiego – poziom średnio - zaawansowany</b>	Salka konferencyjna
Wtorek 4,11,18,25	14:00-18:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	9:30 – 10:30	<b>Stretching</b>	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Sala taneczna
	10:45-11:45	Utrzymanie sprawności fizycznej – <b>Nordic Walking</b>	Zbiórka przy portierni (poziom -1) W razie niepogody zajęcia zostaną odwołane
Środa 5,12,19,26	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:30-13:30	<b>Ping – pong</b>	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Duża hala
Czwartek 6,13,20,27	<b>15:00-19:00</b>	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	16:00 -18:00	<b>Giercownia</b> (gry typu: boule, molkky, gry karciane/planszowe)	Biuro 2/10 lub Błonia (w przypadku gry w boule, molkky)
Piątek 7,14,21,28	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS <b>Kawiarenka wyjątkowo zamknięta w Wielki Piątek (07.04.23)</b>	Biuro 2/10

	11:00 – 12:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom podstawowy <b>Zajęcia zostają wyjątkowo odwołane w Wielki Piątek (07.04.23)</b>	Biuro 2/10  Niezbędny własny smartfon
	12:15 - 13:15	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – <b>Poziom średnio - zaawansowany</b> <b>Zajęcia zostają wyjątkowo odwołane w Wielki Piątek (07.04.23)</b>	Biuro 2/10  Niezbędny własny smartfon
	13:00 – 14:00	<b>Zdrowy kręgosłup</b> – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu <b>Zajęcia odbywają się również w Wielki Piątek (07.04.23)</b>	Sala taneczna

**Zajęcia dodatkowe w kwiecień 2023:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.04.2023	<b>14:00 -15:00</b>	<b>Warsztat z automasażu (odrabianie za 29.03.)</b>	Biuro 2/10
27.04.2023	<b>15:00 – 17:00</b>	<b>Spotkanie integracyjno-informacyjne</b>	Sala konferencyjna

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*