



## 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	<b>11:00 - 15:00</b>

### OBOWIĄZUJE OD 13.04.2023

*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> <b>25. kwietnia zajęcia odwołane.</b> <b>Odrabianie zajęć: 21.04 o 12:00</b>	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Sala taneczna
	10:45-11:45	Utrzymanie sprawności fizycznej – <b>Nordic Walking</b> <b>ZAJĘCIA ODWOŁANE DO</b> <b>KOŃCA KWIETNIA</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> <b>26. kwietnia zajęcia odwołane.</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 14,21,28	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	11:00 – 12:00	<b>Obsługa urzędów związanych z nowymi technologiami –</b> Poziom podstawowy	Biuro 2/10  Niezbędny własny smartfon
	12:15 - 13:15	<b>Obsługa urzędów związanych z nowymi technologiami –</b> Poziom średnio - zaawansowany	Biuro 2/10  Niezbędny własny smartfon

	13:00 – 14:00	<b>Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia</b> gimnastyczne z elementami pilatesu <b>W dniu 27. Kwietnia zajęcia</b> <b>odwołane. Odrabianie zajęć:</b> <b>14.04 o 14:00.</b>	Sala taneczna
--	---------------	---	---------------

**Zajęcia dodatkowe *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
17.04.2023	<b>9:30 – 11:30</b>	<b>Warsztat z tańca dla seniorów (taniec w pojedynkę)</b>	Sala taneczna
27.04.2023	<b>15:00 – 17:00</b>	<b>Spotkanie integracyjno- informacyjne</b>	Sala konferencyjna

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*