



## Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

**tel. 12 265 65 53**

email: [cas@fundacjakdm.pl](mailto:cas@fundacjakdm.pl)

strona internetowa: [fundacjakdm.pl](http://fundacjakdm.pl)

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	10:00 - 14:00
wtorek	10:00 - 14:00
środa	10:00 - 14:00
czwartek	10:00 - 14:00
piątek	10:00 - 14:00

**W Wielki Piątek (07.04.2023 r.)**

**CAS będzie nieczynny.**

OBOWIĄZUJE OD 14.04.2023

## Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 03.04.2023 17.04.2023 24.03.2023	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 13:30	Kawiarnia	
<b>wtorek</b> 04.04.2023 11.04.2023 18.04.2023 25.04.2023	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje z native speakerem - poziom średniozaawansowany	
	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
<b>czwartek</b> 06.04.2023 13.04.2023 20.04.2023 27.04.2023	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer bez instruktora	<b>Miejsce spotkania:</b> Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

## Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>czwartek</b> 06.04.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>piątek</b> 14.04.2023	10:00 - 11:30	Warsztaty decoupage	
	12:00 - 13:30	Dieta wspierająca jelita - warsztaty dietetyczne	
<b>piątek</b> 21.04.2023	11:00 - 12:00	Trening nordic walking - nauka chodzenia z kijami z instruktorem	<b>Miejsce spotkania:</b> Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia zostaną przeniesione na inny termin.
<b>czwartek</b> 27.04.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>piątek</b> 28.04.2023	10:30 - 12:30	Decoupage hobbystycznie	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**