



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas@fundacjakdm.pl

strona internetowa: 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 19.04.2023

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 03.04.2023 17.04.2023 24.04.2023	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 13:30	Kawiarnia	
wtorek 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	
czwartek 06.04.2023 13.04.2023 20.04.2023 27.04.2023	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer bez instruktora	Miejsce spotkania: 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
czwartek 06.04.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 14.04.2023	10:00 - 11:30	Warsztaty decoupage	
	12:00 - 13:30	Dieta wspierająca jelita - warsztaty dietetyczne	
piątek 21.04.2023	12:30 - 13:30	Trening nordic walking - nauka chodzenia z kijami z instruktorem	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia zostaną przeniesione na inny termin.
środa 26.04.2023	10:30 - 12:00	Wyjście do kina Kika na film: Prawdziwe życie aniołów	miejsce spotkania: Kino Kika, ul. Krasickiego 18
czwartek 27.04.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 28.04.2023	10:30 - 12:30	Decoupage hobbystycznie	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.