

31 -109 Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

Centrum Aktywności Seniorów CAS GALICYJSKI

adres: Kraków ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

telefon: 516 011 002

e-mail: cas.galicyjski@gce.krakow.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

W ramach godzin działalności „kawiarenki” CAS GALICYJSKI zapraszamy do korzystania z biblioteczki.

OBOWIĄZUJE OD 20 kwietnia 2023r.

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 – 12:00	„Międzynarodowy klub przyjaciół” – seniorzy seniorom czyli wspólnie uczymy się polskiego	
	10:00 – 12:00	„Zdrowy senior” – cykl spotkań ze specjalistami z zakresu zdrowia i urody	17.04.2023 – Katarzyna Mraczek: „Moje zdrowie a mój talerz” 24.04.2023 – Marta Kardaś: Masaż Kobido
	10:00 – 13:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
	12:00 – 13:00	Tańce rąk	03.04.2023 – zajęcia odwołane
	13:00 – 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 1	03.04.2023 – zajęcia odwołane
wtorek	11:00 – 13:00	„W męskim kręgu” czyli o majsterkowaniu, wędkarstwie, armii, itp.	
	12:00 – 13:00	Nordic Walking	11.04.2023 – zajęcia odwołane
środa	10:00 – 12:00	Klub gier stolikowych (szachy, brydż, itp.)	

	12:00 – 14:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
	12:15 – 13:15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie	
	13:15 – 14:15	Trening umysłu	
czwartek	11:00 – 13:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
	11:30 – 12:30	Gimnastyka na krzesłach	
	12:30 – 13:30	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 2	
piątek	08:30 – 10:30	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
	08:30 – 09:30	Język francuski – poziom średniozaawansowany	
	9:30 – 10:30	Język angielski – poziom średniozaawansowany	
	12:30 – 13:15	Basen	KS Korona 1919 ul. Kalwaryjska 9

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
03.04.2023	10:30 – 12:00	„Spotkanie z ciekawymi ludźmi”: Dawid Łasut „Życie na walizkach w pandemii i nie tylko”	CAS GALICYJSKI Kraków, ul. Piłsudskiego 6/9
03.04.2023	12:00 – 13:00	Ogólnopolska Karta Seniora - Spotkanie informacyjne	CAS GALICYJSKI Kraków, ul. Piłsudskiego 6/9
06.04.2023	13:30 – 14:30	Spotkanie Wielkanocne	CAS GALICYJSKI Kraków, ul. Piłsudskiego 6/9

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.