



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	14:00 – 18:00
środa	12:00 – 16:00
czwartek	15:00 – 19:00
piątek	11:00 - 15:00

OBOWIĄZUJE OD 25.04.2023

data dziennej

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	Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy	Salka konferencyjna
	13:20 – 14:20	Zajęcia z języka angielskiego – poziom średnio - zaawansowany	Salka konferencyjna

Wtorek 4,11,18,25	14:00-18:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	9:30 – 10:30	Stretching 25. kwietnia zajęcia odwołane. Odrabianie zajęć: 21.04 o 12:00	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Sala taneczna
	10:45-11:45 15:00 – 16:00	Utrzymanie sprawności fizycznej – Nordic Walking ZAJĘCIA ODWOŁANE DO KOŃCA KWIETNIA Kreatywna pamięć – strategię i sposoby doskonalenia pamięci (zajęcia rozpoczną się od 25.04.2023)	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	Ping – pong 26. kwietnia zajęcia odwołane.	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Duża hala
Czwartek 6,13,20,27	15:00-19:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	16:00 -18:00	Giercownia (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	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom podstawowy	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon

	12:15 - 13:15	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom średnio - zaawansowany	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon
	13:00 – 14:00	Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu W dniu 27. Kwietnia zajęcia odwołane. Odrabianie zajęć: 14.04 o 14:00.	Sala taneczna

Zajęcia dodatkowe w *kwiecień* 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.04.2023	14:00 -15:00	Warsztat z automasażu (odrabianie za 29.03.)	Biuro 2/10
17.04.2023	9:30 – 11:30	Warsztat z tańca dla seniorów (taniec w pojedynkę)	Sala taneczna
27.04.2023	15:00 – 17:00	Spotkanie integracyjno-informacyjne	Sala konferencyjna

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.