



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

02.05.2023 r.

CAS będzie nieczynny

OBOWIĄZUJE OD 9.05.2023

Harmonogram zajęć stałych – maj 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 08.05.2023 15.05.2023 22.05.2023 29.05.2023	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 13:30	Kawiarnia	
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje z native speakerem - poziom średniozaawansowany	
wtorek 09.05.2023 16.05.2023 23.05.2023 30.05.2023	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	Dnia 09.05 zajęcia wyjątkowo w godzinach 13:30 - 15:00
	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	
czwartek 04.05.2023 11.05.2023 18.05.2023 25.05.2023	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

Zajęcia dodatkowe w maju 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
czwartek 04.05.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 12.05.2023	10:00 - 11:30	Warsztaty decoupage	
wtorek 16.05.2023	10:00 - 11:30	Automasaż twarzy i naturalna pielęgnacja jako sposób na zatrzymanie procesu starzenia. Zajęcia praktyczne.	
czwartek 18.05.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 19.05.2023	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.
poniedziałek 22.05.2023	13:00 - 15:00	Dzielnica Kazimierz - zwiedzanie Krakowa z przewodnikiem	miejsce spotkania: pod Starą Synagoga, ul. Szeroka 24
środa 24.05.2023	10:30 - 12:30	Kino Kika: Film Właściciele	miejsce spotkania: Kino Kika, ul. Krasickiego 18
czwartek 25.05.2023	18:00 - 20:00	Potańcówka	
piątek 26.05.2023	10:30 - 12:30	Decoupage hobbystycznie	
poniedziałek 29.05.2023	11:00 - 12:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	