



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 15.05.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 8,15,22,29	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:15-13:15	Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy Wyjątkowo w dniu 15.05. zajęcia się nie odbędą. Odrabianie: 25.05. w godzinach 9:30 – 10:30	Sala konferencyjna

Poniedziałek 8,15,22,29	13:20 – 14:20	Zajęcia z języka angielskiego – poziom średnio – zaawansowany Wyjątkowo w dniu 15.05. zajęcia się nie odbędą. Odrabianie: 25.05. w godzinach 10:45– 11:45	Sala konferencyjna
Wtorek 9,16,23,30	14:00-18:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	9:30 – 10:30	Stretching	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Sala taneczna
	15:00 - 16:00	Kreatywna pamięć – strategie i sposoby doskonalenia pamięci	Sala konferencyjna
	17:00 – 18:00	Pierwsza pomoc przedmedyczna	Sala konferencyjna
Środa 10,17,24,31	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:30-13:30	Ping – pong	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Duża hala
	16:00 – 17:00	Zajęcia plastyczne Pierwsze zajęcia odbędą się 24.05.2023.	Sala konferencyjna
Czwartek 11,18,25	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
Piątek 5,12,19,26	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
	12:10 - 13:10	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom średnio - zaawansowany	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon

Piątek 5,12,19,26	12:00 – 13:00	Senior Dance – zajęcia ruchowe z elementami tańca	Sala baletowa
	13:00 – 14:00	Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu	Sala taneczna

Zajęcia dodatkowe w maj 2023:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
25.05.2023	9:30 – 10:30	Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy ODRABIANIE za 15.05.23	Sala konferencyjna
25.05.2023	10:45 – 11:45	Zajęcia z języka angielskiego – poziom średnio - zaawansowany ODRABIANIE za 15.05.23	Sala konferencyjna
25.05.2023	15:00 – 17:00	Spotkanie integracyjno-informacyjne	Sala konferencyjna

W dniach od 1. do 3. Maja CAS będzie nieczynny (kawiarenka zamknięta oraz brak zajęć).

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.