

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 | 16:30-20:30 |
| środa | 16:30-20:30 |
| czwartek | 9:00-13:00 |
| piątek | 9:00-13:00 |

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

OBOWIĄZUJE OD 1 czerwca 2023r.

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023:

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|---------------|---|---|
| poniedziałek | 12:00 – 13:00 | Tańce rąk | |
| | 13:00 – 14:00 | Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 1 | |
| wtorek | 16:30 – 17:30 | „Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie | |
| | 17:30 – 18:30 | Trening umysłu | |
| | 16:30 – 20:30 | Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI | |
| środa | 16:30 – 18:30 | „Zdrowy senior” – cykl spotkań ze specjalistami z zakresu zdrowia i urody | 07.06.2023 – Łucja Kucmin-Węglarczyk: „Kraków na zielono – jak można dbać o przyrodę w wielkim mieście by zdrowiej żyć?” cz. 1 28.06.2023 – Łucja Kucmin-Węglarczyk: „Kraków na zielono – jak można dbać o przyrodę w wielkim mieście by zdrowiej żyć?” cz. 2 (zajęcia w plenerze) |
| | 16:30 – 18:30 | Warsztaty artystyczne | 14.06.2023 – warsztaty fotograficzne 21.06.2023 – warsztaty rękodzielnicze |
| | 16:30 – 20:30 | Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI | |

| | | | |
|----------|---------------|--|--|
| czwartek | 11:30 – 12:30 | Gimnastyka na krzesłach | |
| | 12:30 – 13:30 | Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 2 | |
| piątek | 08:30 – 09:30 | Język francuski – poziom średniozaawansowany | 9.06.2023 – zajęcia odwołane |
| | 9:30 – 10:30 | Język angielski – poziom średniozaawansowany | 9.06.2023 – zajęcia odwołane |
| | 12:30 – 13:15 | Basen | KS Korona 1919 ul. Kalwaryjska 9 9.06.2023 – zajęcia odwołane 30.06.2023 – zajęcia odwołane |

Zajęcia dodatkowe – czerwiec 2023:

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|------------|-------------|---|---|
| 03.06.2023 | 8:00-19:00 | Wycieczka autokarowa do Łańcuta | Zgłoszenia do 01.06.2023 lub do wyczerpania miejsc. Zbiórka przy pętli autobusowej obok ICE (od strony Osiedla Podwawelskiego) |
| 14.06.2023 | 18:30-19:30 | Spotkanie integracyjne uczestników CAS GALICYJSKI | CAS GALICYJSKI Ul. Piłsudskiego 6/9 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.