



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 01.06.2023

Harmonogram zajęć stałych – *czerwiec 2023*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:15-13:15	Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy	Sala konferencyjna

	13:20 – 14:20	Zajęcia z języka angielskiego – poziom średnio – zaawansowany	Sala konferencyjna
Wtorek 6,13,20,27	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 7,14,21,28	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	Sala konferencyjna
Czwartek 1,15,22,29	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 2,9,16,23,30	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	11:00 – 12:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom podstawowy	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon
	12:10 - 13:10	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom średnio - zaawansowany	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon i laptop
	12:00 – 13:00	Senior Dance – zajęcia ruchowe z elementami tańca. 16.06.2023 zajęcia się wyjątkowo nie odbędą.	Sala baletowa
	13:00 – 14:00	Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu. 16.06.2023 zajęcia się wyjątkowo nie odbędą.	Sala taneczna

Zajęcia dodatkowe w *maj* 2023:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
29.06.2023	15:00 – 17:00	Spotkanie integracyjno- informacyjne	Sala konferencyjna

W dniach 8. Czerwca (Boże Ciało) CAS będzie nieczynny (kawiarenka zamknięta oraz nie odbędą się żadne zajęcia).

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.