



Centrum Aktywności Seniorów „Seniorzy nauczycielami życia”

adres - Kraków, os. Górali 23

kontakt – tel. 608 47 37 67

e-mail: cas@gaudiumetspes.pl

CAS czynne 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

OBOWIĄZUJE OD 15.06.2023 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – stałych 2023

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	14,30 – 15,15 15,15 – 16,00	Nornic walking	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury w razie deszczu odbędą się zajęcia z gimnastyki 30 min. później on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.

	17,00-17,45 1745 -18,00	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 80, os. Na Skarpie 8
Wtorek	11,00 – 12,00 12,00 – 13,00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	14,00 – 15,00 15,00 – 16,00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Środa	10,00 – 11,00 11,00 – 12,00	Kurs wiedzy prozdrowotnej - Grupa I - Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	13,00 – 13,45 13,45 – 14,30		Zajęcia w terenie. Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury W razie deszczu zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma.
czwartek	8.30- 9.30 9.30-10.30 10.45 -11.45 11.45-12.45	kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II kurs nr 2 języka angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Uwaga: Zajęcia w dniu 15.06. przeniesione na inny termin

	14,30 – 15,15 15,15 – 16,00	zajęcia ruchowe gimnastyka I grupa II grupa	Zajęcia w terenie. Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury W razie deszczu zajęcia odbędą się on- line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.
piątek	15,00 – 15,45 15,45 – 16,30	Gry stolikowe i ruchowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem

Kawiarenka CAS czynna pół godziny przed, w trakcie i pół godziny po każdym zajęciach stacjonarnych oraz w trakcie wszystkich zajęć dodatkowych w siedzibie CAS os. Górali 23

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2023 r.:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15.06	10,00 – 12,00	Spotkanie wolontariuszy	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
każdy poniedziałek, środę i piątek	od godz. 18.00	instruktorz wolontariusza- trenera pana Jana Ziółko dotyczącego gry w Molky, Ringo i Bule	Park Krowoderski od strony ul. Makowskiego
16.06	17,00	Potańcówki dla dorosłych i seniorów	Centrum Kultury Podgórze – Siedziba Główna (ul. Sokolska 13)
18.06	17,00 – 21,00	Potańcówka dla seniorów	ARTzone Os. Górali 4
30.06	17,00	Potańcówki dla dorosłych i seniorów	Centrum Kultury Podgórze – Siedziba Główna (ul. Sokolska 13)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy