



Centrum Aktywności Seniorów w Hali 100-lecia KS Cracovia

adres - CAS tymczasowo przeniesiony na ul. Kościuszki 88

(na okres 10.06 – 03.07)

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 23.06.2023

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------------------|-------------|--|---|
| Poniedziałek 12,19,26 | 12:00-16:00 | Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS | Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 |
| | 12:15-13:15 | Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy | Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 |

| | | | |
|--|--------------------|---|---|
| | 13:20 – 14:20 | Zajęcia z języka angielskiego – poziom średnio – zaawansowany | Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 |
| Wtorek 13,20,27 | 14:00-18:00 | Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS | Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 |
| | 9:30 – 10:30 | Stretching | Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 |
| | 15:00 - 16:00 | Kreatywna pamięć – strategie i sposoby doskonalenia pamięci | Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 |
| | 17:00 – 18:00 | Pierwsza pomoc przedmedyczna | Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 |
| Środa 7,14,21,28 | 12:00-16:00 | Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS | Biuro 2/10 Od 14.06: Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 |
| | 12:30-13:30 | Ping – pong Od 14.06 do końca czerwca zajęcia zostają odwołane | Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Duża hala |
| | 16:00 – 17:00 | Zajęcia plastyczne | Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 |
| Czwartek 15,22,29 W dniu 08.06. | 15:00-19:00 | Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS | Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 |

| | | | |
|--|---------------|--|--|
| (Boże Ciało) zajęcia odwołane | 16:00 -18:00 | Giercownia (gry typu: boule, molkky, gry karciane/planszowe) | Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 |
| Piątek 9,16,23,30 | 12:00-16:00 | Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS | Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 |
| | 11:00 – 12:00 | Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom podstawowy Zajęcia 23.06.2023 odwołane. | Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 Niezbędny własny smartfon |
| | 12:00 – 13:00 | Senior Dance – zajęcia ruchowe z elementami tańca. Zajęcia 23.06.2023 odwołane. | Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 |
| | 13:00 – 14:00 | Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu. | Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 |
| | 14:00 – 15:00 | Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom średnio - zaawansowany Zajęcia 23.06.2023 odwołane. | Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 Niezbędny własny smartfon i laptop |

Zajęcia dodatkowe w czerwiec 2023:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------|----------------------|---|--|
| 29.06.2023 | 15:00 – 17:00 | Spotkanie integracyjno- informacyjne | Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 |

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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.