



Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt : 509 690 123 Iwona

691 607 399 Basia

e-mail: zlotajesienhutnika@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
wtorek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
środa	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
czwartek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
piątek	9 ³⁰ - 13 ³⁰

Harmonogram zajęć stałych – Lipiec 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 10,17	9 ³⁰ - 10 ³⁰	Smartfony- rozwiązywanie problemów (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Poniedziałek 3,10,17,24,31	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Nowe technologie - smartfony gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Poniedziałek 3,10,17,24,31	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 3,10,17,24,31	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Warsztaty taneczne - ZUMBA Dance (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 zapisy u koordynatora
Wtorek 4,11,18,25	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Zajęcia plastyczne - techniki malarskie (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Warsztaty plastyczne (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	
Wtorek 4,11,18,25	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Środa 5,12,19,26	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Nowe technologie smartfony gr. zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Zajęcia z obsługi laptopów – (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Środa 19	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa
Środa 5,12,19,26	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 5,12,19,26	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Zdrowy tryb życia- - prace pielęgnacyjne w ogrodzie (zajęcia ruchowe - 2 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 6.13,20,27	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	
Czwartek 6.13,20,27	10 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 6.13,20,27	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Techniki rękodzieła artystycznego (zajęcia edukacyjne – 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	13 ⁰⁰ - 13 ⁴⁵	Warsztaty manualne- rękodzieło (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjna)	
Piątek 7,14,21,28	11 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Poznajemy Kraków - spacer (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	Informacje na bieżąco

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2023r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Środa 5,12,19,26	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Nordic walking z elementami treningu zdrowotnego - dzielnica XIV zaprasza	zbiórka w przy fontannie Park AWF (w każdą środę)
Sobota 8,22	9 ⁰⁰ - 10 ³⁰	TRENUJ W KRAKOWIE „Chodźże z nami” treningi nordic walking	Aktualne inf. o treningach na : https://zis.krakow.pl/trenuj-w-krakowie
Wtorek 18	10 ³⁰ - 14 ³⁰	Spotkanie plenerowe - Park Krakowski,	Szczegóły u koordynatora
Piątek 28	10 ³⁰ - 14 ³⁰	Spotkanie plenerowe nad Zalewem Nowohuckim,	Szczegóły u koordynatora

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać wysyłając przed zajęciami e-mail na adres: zlotajesienhutnika@gmail.com lub sms do koordynatora.