



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	14:00 – 18:00
piątek	11:00 - 15:00

OBOWIĄZUJE OD 05.07.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 10,17,24,31	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 11,18,25	14:00-18:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	9:30 – 10:30	Stretching W dniu 18.07 zajęcia odwołane! Odrabianie – 10.07, 14:30 – 15:30	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Sala taneczna
	15:00 - 16:00	Kreatywna pamięć – strategię i sposoby doskonalenia pamięci	Sala konferencyjna
Środa 5,12,19,26	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 6,13,20,27	14:00-18:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS W dniu 06.07 kawiarenka wyjątkowo czynna w godzinach 12:00 – 16:00.	Biuro 2/10

	16:00 -18:00	<p>Giercownia (gry typu: boule, molkky, gry karciane/planszowe)</p> <p>Zajęcia dn. 6. lipca w godzinach 10:00 – 14:00 będą odbywać się w ramach Turnieju gry Mólkky w DPS-ie przy ul. Kluzeka 6.</p>	Biuro 2/10
Piątek 7,14,21,28	11:00-15:00	<p>Kawiarenka</p> <p>Rekrutacja uczestników do CAS</p>	Biuro 2/10
	11:00 – 12:00	<p>Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom podstawowy</p>	<p>Biuro 2/10</p> <p>Niezbędny własny smartfon</p>
	12:10 - 13:10	<p>Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom średnio - zaawansowany</p>	<p>Biuro 2/10</p> <p>Niezbędny własny smartfon</p>
	12:00 – 13:00	<p>Senior Dance – zajęcia ruchowe z elementami tańca.</p> <p>W dniu 7.07 oraz 21.07 zajęcia odwołane!</p>	Sala taneczna
	13:00 – 14:00	<p>Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu.</p> <p>W dniu 7.07 oraz 21.07 zajęcia odwołane!</p>	Sala taneczna

Zajęcia dodatkowe w lipiec 2023:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.07.2023	10:00 – 14:00	MiędzyCASowy Turniej Gry Mölkky	Ul. Kluzeka 6
10.07.2023	14:30 – 15:30	Odrabianie zajęć ze Stretchingu	Sala taneczna
13.07.2023	14:00 – 16:00	Spotkanie integracyjno- informacyjne	Sala konferencyjna

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.