

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 13.07.2023 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – na lipiec 2023 r.

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.
Poniedziałek	17:00-17,45 1745 -18:00	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Dom Utopia Os. Szkolne 26 A

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”
	16:15 - 17:00 17:15 – 18:00	Gry stolikowe i ruchowe	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”
czwartek	8.30- 9.30 9.30-10.30	kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	10.45 -11.45 11.45-12.45	kurs nr 2 języka angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II	
	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. Od 20.07.2022 r zajęcia w Domu Utopia os. Szkolone 26 A

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 lipcu 2023 r.:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
każdy poniedziałek,	od godz. 18.00	instruktorz wolontariusza- trenera pana Jana Ziółko	Park Krowoderski od strony ul. Makowskiego

środę i piątek		dotyczącego gry w Molky, Ringo i Bule	
02.07	17:00 – 21:00	Potańcówka dla seniorów	ARTzone Os. Górali 4
06.07	10:00	Turniej Molki	Ul. Kluzeka 6 teren DPS
07.07	17:00	Potańcówki dla dorosłych i seniorów	Centrum Kultury Podgórze – Siedziba Główna (ul. Sokolska 13)
08.07	16:00	Wystawa PRL	Ul. Floriańska 22 (podworzec)
09.07	17:00 – 21:00	Potańcówka dla seniorów	ARTzone Os. Górali 4
18.07	10:00 – 14:00	Spotkanie plenerowe	Park Krakowski
21.07	17:00	Potańcówki dla dorosłych i seniorów	Centrum Kultury Podgórze – Siedziba Główna (ul. Sokolska 13)
28.07	10:00 – 14:00	Spotkanie plenerowe	Zalew Nowohucki

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy