



## Centrum Aktywności Seniorów w Hali 100-lecia KS Cracovia

adres - Al. Marszałka Ferdynanda Focha 40

tel. 793 – 777 – 713

e-mail: cas@kuzniatalentow.org

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12:00 – 16:00
wtorek	<b>12:00 – 16:00</b>
środa	12:00 – 16:00
czwartek	<b>12:00 – 16:00</b>
piątek	<b>12:00 – 16:00</b>

### OBOWIĄZUJE OD 17.07.2023

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 17,24,31	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:15-13:15	<b>Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy</b>	Sala konferencyjna
	13:20 – 14:20	<b>Zajęcia z języka angielskiego – poziom średnio – zaawansowany</b>	Sala konferencyjna

Wtorek 18,25	12:00 – 16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	9:30 – 10:30	<b>Stretching</b> <b>W dniu 18.07 zajęcia odwołane!</b>	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Sala taneczna
	15:00 - 16:00	<b>Kreatywna pamięć</b> – strategie i sposoby doskonalenia pamięci	Sala konferencyjna
Środa 19,26	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:30-13:30	<b>Ping – pong</b>	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Duża hala
	16:00 – 17:00	<b>Zajęcia plastyczne</b>	Sala konferencyjna
Czwartek 20,27	12:00 – 16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	14:00 -16:00	<b>Giercownia</b> (gry typu: boule, molkky, gry karciane/planszowe)	Biuro 2/10
Piątek 21,28	12:00 – 16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	11:00 – 12:00	<b>Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami</b> – Poziom podstawowy <b>W dniu 21.07 oraz 28.07 zajęcia zostają odwołane!</b>	Biuro 2/10  Niezbędny własny smartfon

	12:10 - 13:10	<b>Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami –</b> Poziom średnio – zaawansowany <b>W dniu 21.07 oraz 28.07 zajęcia zostają odwołane!</b>	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon
	12:00 – 13:00	<b>Senior Dance</b> – zajęcia ruchowe z elementami tańca. <b>W dniu 21.07 zajęcia odwołane!</b> <b>Odrabianie zajęć za 21.07 – 24.07 o 14:30!</b>	Sala taneczna
	13:00 – 14:00	<b>Zdrowy kręgosłup</b> – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu. <b>W dniu 21.07 zajęcia odwołane!</b>	Sala taneczna

**Zajęcia dodatkowe w lipiec 2023:**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.07.2023	<b>10:00 – 14:00</b>	<b>MiędzyCASowy Turniej Gry Mölkky</b>	Ul. Kluzeka 6
10.07.2023	<b>14:30 – 15:30</b>	<b>Odrabianie zajęć ze Stretchingu</b>	Sala taneczna
24.07.2023	<b>14:30 – 15:30</b>	<b>Odrabianie zajęć z SeniorDance</b>	Sala taneczna
13.07.2023	<b>15:00 – 17:00</b>	<b>Spotkanie integracyjno-informacyjne</b>	Sala konferencyjna

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*