



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	12:00 – 16:00
środa	12:00 – 16:00
czwartek	12:00 – 16:00
piątek	12:00 – 16:00

OBOWIĄZUJE OD 19.07.2023

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	Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy	Sala konferencyjna

	13:20 – 14:20	Zajęcia z języka angielskiego – poziom średnio – zaawansowany	Sala konferencyjna
Wtorek 18,25	12:00 – 16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	9:30 – 10:30	Stretching	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Sala taneczna
	15:00 - 16:00	Kreatywna pamięć – 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	Ping – pong	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Duża hala
	16:00 – 17:00	Zajęcia plastyczne 19.07. oraz 26.07.2023 zajęcia odwołane!!!	Sala konferencyjna
Czwartek 20,27	12:00 – 16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	14:00 -16:00	Giercownia (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	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom podstawowy W dniu 21.07 oraz 28.07 zajęcia zostają odwołane!	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon
	12:10 - 13:10	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom średnio – zaawansowany W dniu 21.07 oraz 28.07 zajęcia zostają odwołane!	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon
	12:00 – 13:00	Senior Dance – zajęcia ruchowe z elementami tańca. W dniu 21.07 zajęcia odwołane! Odrabianie zajęć za 21.07 – 24.07 o 14:30!	Sala taneczna
	13:00 – 14:00	Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu. W dniu 21.07 zajęcia odwołane!	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
24.07.2023	14:30 – 15:30	Odrabianie zajęć z SeniorDance	Sala taneczna
13.07.2023	15:00 – 17:00	Spotkanie integracyjno- informacyjne	Sala konferencyjna

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.