

31 -109 Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

Centrum Aktywności Seniorów CAS GALICYJSKI

adres: Kraków ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

telefon: 516 011 002

e-mail: cas.galicyjski@gce.krakow.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	16:00-20:00
środa	16:00-20:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

W ramach działalności „kawiarenki” CAS GALICYJSKI zapraszamy do korzystania z biblioteczki.

OBOWIĄZUJE OD 1sierpnia 2023r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	12:00 – 13:00	Tańce rąk	14.08.2023 – zajęcia odwołane
	13:00 – 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 1	14.08.2023 – zajęcia odwołane
wtorek	16:15 – 17:15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie	22.08.2023 – zajęcia odwołane
	17:15 – 18:15	Trening umysłu	22.08.2023 – zajęcia odwołane
	16:00 – 20:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
środa	16:30 – 18:30	„Zdrowy senior” – cykl spotkań ze specjalistami z zakresu zdrowia i urody	02.08.2023 – Katarzyna Mraczek opowie o: <ul style="list-style-type: none"> • olejach i ich prozdrowotnych właściwościach • diecie kardiologicznej, przeciwzapalnej i długowieczności
	16:30 - 18:30	Warsztaty artystyczne	16.08.2023 - warsztaty fotograficzne
	17:00 - 18:00	Nordic walking - spacer z instruktorem	09.08.2023 23.08.2023 30.08.2023
	16:00 – 20:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	

czwartek	11:30 – 12:30	Gimnastyka na krzesłach	17.08.2023 – zajęcia odwołane
	12:30 – 13:30	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 2	17.08.2023 – zajęcia odwołane
	12:45 – 13:45	Język angielski – poziom średniozaawansowany	
	13:45 – 14:45	Język francuski – poziom średniozaawansowany	

Zajęcia dodatkowe – sierpień 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
18.08.2023	18:30-19:30	Spektakl Teatru ITAN pt. „Wesele po krakowsku”	Cricoteka Kraków, ul. Nadwiślańska 2/4
19.08.2023	11:00-12:00	Wystawa „Beksiński. Rzeźby” z przewodnikiem	Zamek Królewski na Wawelu, Ogrody Królewskie Zapisy obowiązkowe. Zgłoszenia przyjmujemy drogą mailową do dnia 11.08.2023 lub do wyczerpania miejsc.
20.08.2023	9:40-15:40	Wycieczka do Niepołomic	Zapisy obowiązkowe. Zgłoszenia przyjmujemy drogą mailową do dnia 11.08.2023 lub do wyczerpania miejsc. Zbiórka 9:40 na przystanku autobusowym Jubilat w stronę Ronda Grunwaldzkiego

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.