



Centrum Aktywności Seniorów w Hali 100-lecia KS Cracovia

adres - Al. Marszałka Ferdynanda Focha 40

tel. 533-327-941

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	11:00 – 15:00

OBOWIĄZUJE OD 03.08.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28	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
	14:30 – 15:30	Stretching Zajęcia odbędą się 21.07. i 28.07.2023	Zajęcia: Sala taneczna

Wtorek 1,8,22,29	12:00 – 16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
Środa 2,9,16,23,30	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 3,10,17,24,31	12:00 – 16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS Wyjątkowo 03.08 kawiarenka czynna od 11:00 do 15:00	Biuro 2/10
	14:00 -16:00	Giercownia (gry typu: boule, molkky, gry karciane/planszowe)	Biuro 2/10
Piątek 4,11,18,25	11:00 – 15:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	11:00 – 12:00	Obsługa urzędów związanych z nowymi technologiami – Poziom podstawowy Zajęcia odwołane w dniu 04.08.2023	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon
	12:10 - 13:10	Obsługa urzędów związanych z nowymi technologiami – Poziom średnio – zaawansowany Zajęcia odwołane w dniu 04.08.2023	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon
	12:00 – 13:00	Senior Dance – zajęcia ruchowe z elementami tańca. Zajęcia odbędą się 04.07. i 25.07.2023	Sala taneczna

	13:00 – 14:00	Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu. Zajęcia odbędą się 04.07. i 25.07.2023	Sala taneczna
--	---------------	--	---------------

Zajęcia dodatkowe w *sierpień* 2023:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.08.2023	12:00 – 13:00	Zwiedzamy Kraków: Ogród Botaniczny	Zbiórka - Adres: ul. Kopernika 27, 31-501 Kraków
24.08.2023		Spotkanie integracyjno-informacyjne	Szczegóły dotyczące miejsca i godziny podamy w późniejszym terminie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.