



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 16.08.2023

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 21.08. i 28.08.2023	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	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 urządzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom podstawowy W dniu 18.08 zajęcia się nie odbędą. Odrabianie zajęć: 17.08 o godzinie 12:00 – 13:00. W ramach zajęć 25.08 o 11:00 – spotkanie z policjantem na temat bezpieczeństwa w cyberprzestrzeni dla obu grup.	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon

	12:10 - 13:10	<p>Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom średnio – zaawansowany W dniu 18.08 zajęcia się nie odbędą. Odrabianie zajęć: 17.08 o godzinie 13:00 – 14:00. W ramach zajęć 25.08 o 11:00 – spotkanie z policjantem na temat bezpieczeństwa w cyberprzestrzeni dla obu grup. 25.08 o 12:10 – konsultacje z obsługi smartfonów</p>	<p>Biuro 2/10</p> <p>Niezbędny własny smartfon</p>
	12:00 – 13:00	<p>Senior Dance – zajęcia ruchowe z elementami tańca. Zajęcia odbędą się 04.08. i 25.08.2023</p>	Sala taneczna
	13:00 – 14:00	<p>Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu. Zajęcia odbędą się 04.08. i 25.08.2023</p>	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
17.08.2023	12:00 – 13:00	Odrabianie zajęć (za 18.08) z używania smartfonów – grupa początkująca	Biuro 2/10

	13:00 – 14:00	Odrabianie zajęć (za 18.08) z używania smartfonów – grupa średnio - zaawansowana	
25.08.2023	11:00 – 12:00	Spotkanie z funkcjonariuszem Komendy Miejskiej Policji pt. „Porozmawiajmy o bezpieczeństwie”	CAS w Hali 100 – lecia, al.Focha 40, sala konferencyjna
31.08.2023		Spotkanie integracyjno- informacyjne	Szczegóły dotyczące miejsca i godziny podamy w późniejszym terminie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.