



Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

adres – os. Mistrzejowice Nowe 6a, 31-640 Kraków

kontakt – tel. 609397000

e-mail : cas.ruch@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	14-18
Wtorek	11-18
Środa	11-15
Czwartek	10-18
Piątek	10-14

OBOWIĄZUJE OD 16.08.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28	14-15	Kawiarenka seniora	
	15-16	Porady prawne Mecenasa Anna Kalinowska	21,28
	16-17	Zdrowy senior – gimnastyka rehabilitacyjna gr.1	21,28
	17-18	Zdrowy senior – gimnastyka rehabilitacyjna gr.2	21,28
Wtorek 1,8,15,22,29	11-13	Nauka gry w szachy /gry stolikowe	8,29
	15-16	Ćwiczenia rozciągająco-relaksacyjne	22,29
	16-17	Mediacje	8,22 sierpnia
	17-18	Kącik obywatelski	8,22 sierpnia

Środa 2,9,16,23,30	11-13	Terapia sztuką	16,23,30
	13-15	Kawiarenka seniora/gry stolikowe	
Czwartek 3,10,17,24,31	10-11	Zajęcia komputerowe dla początkujących	31 sierpnia
	11-12	Odczarujmy smartfona i media społecznościowe	31 sierpnia
	15-18	Nordic Walking	17,24,31
Piątek 4,11,18,25	10-12	Konsultacje z dietetykiem – prowadzi dietetyk, kliniczny, doktorantka	4,18 sierpnia
	12-14	Kawiarenka seniora- gry pamięciowe	

Zajęcia dodatkowe w – sierpień 2023;

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.08.2023	15	Koncert Chóru i Orkiestry zespołu Ludowego Pieśni i tańca MAZOWSZE	Klasztor Paulinów na Skałce
26.08.2023	Do ustalenia	Wycieczka do Szczawnicy	zapisy w siedzibie CAS
w każdy dzień	W godzinach działania Centrum	Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki	

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:

spbioppl@gmail.com

cas.ruch@gmail.com

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS