



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas@fundacjakdm.pl

strona internetowa: fundacjakdm.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 - 14:00
wtorek	10:00 - 14:00
środa	10:00 - 14:00
czwartek	10:00 - 14:00
piątek	10:00 - 14:00

O BOWIAŻUJE OD 01.09.2023

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 04.09.2023 11.09.2023 18.09.2023 25.09.2023	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 12:30	Kawiarnia	
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	
wtorek 05.09.2023 12.09.2023 19.09.2023 26.09.2023	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer bez instruktora	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
czwartek 07.09.2023 14.09.2023 21.09.2023 28.09.2023	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
piątek 01.09.2023	12:30 - 13:30	Trening nordic walking - nauka chodzenia z kijami z instruktorem	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia zostaną przeniesione na inny termin.
poniedziałek 04.09.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
czwartek 07.09.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
poniedziałek 18.09.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
środa 20.09.2023	12:00 - 14:00	Warsztat arteterapeutyczny	
piątek 22.09.2023	10:00 - 11:30	Warsztaty decoupage	
czwartek 28.09.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 29.09.2023	12:30 - 13:30	Trening nordic walking - nauka chodzenia z kijami z instruktorem	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia zostaną przeniesione na inny termin.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.