



## Centrum Aktywności Seniorów w Hali 100-lecia KS Cracovia

adres - Al. Marszałka Ferdynanda Focha 40

tel. 793-777-713, 533-327-941

e-mail: cas@kuzniatalentow.org

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	<b>12:00 – 16:00</b>
wtorek	<b>14:00 – 18:00</b>
środa	<b>12:00 – 16:00</b>
czwartek	<b>14:00 – 18:00</b>
piątek	<b>12:00 – 16:00</b>

### OBOWIĄZUJE OD 05.09.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4,11,18,25	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:15-13:15	<b>Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy</b>	Sala konferencyjna

	13:20 – 14:20	<b>Zajęcia z języka angielskiego – poziom średnio – zaawansowany</b>	Sala konferencyjna
Wtorek 5,12,19,26	09:30 – 10:30	<b>Stretching</b>	Sala taneczna
	10:30 – 11:30	<b>Utrzymywanie sprawności fizycznej – technika SMOVEY</b>	Sala taneczna
	14:00 – 18:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	16:00 – 17:00	<b>Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom podstawowy</b>	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon
	17:00 – 18:00	<b>Psychodietetyka – przez żołądek do mózgu</b>	Sala konferencyjna
Środa 6,13,20,27	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:30 – 13:30	<b>Ping – pong</b>	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Duża hala
	16:00 – 17:00	<b>Zajęcia plastyczne</b>	Sala konferencyjna
Czwartek 7,14,21,28	14:00 – 18:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	14:00 -16:00	<b>Giercownia</b> (gry typu: boule, molkky, gry karciane/planszowe)	Biuro 2/10
Piątek 1,8,15,22,29	16:00 – 17:00	<b>Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom średnio – zaawansowany</b>	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon
	12:00 – 16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10

	12:00 – 13:00	<b>Senior Dance</b> – zajęcia ruchowe z elementami tańca	Sala taneczna
	13:00 – 14:00	<b>Zdrowy kręgosłup</b> – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu	Sala taneczna

**Zajęcia dodatkowe w *wrzesień* 2023:**

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.09.2023 21.09.2023	<b>17:00 – 19:00</b>	<b>Kącik podróżnika – spotkania z filmem i człowiekiem – „W 80 minut dookoła świata”</b>	sala konferencyjna
28.09.2023.2 023	<b>14:00 – 16:00</b>	<b>Spotkanie integracyjno-informacyjne</b>	Sala konferencyjna

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*