



Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt : 509 690 123 Iwona

691 607 399 Basia

e-mail: zlotajesienhutnika@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
wtorek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
środa	9 ³⁰ - 14 ⁰⁰
czwartek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
piątek	9 ³⁰ - 13 ³⁰

Harmonogram zajęć stałych – Październik 2023

Obowiązuje od 4 października

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9	9 ³⁰ - 10 ³⁰	Smartfony- rozwiązywanie problemów (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 2,9,16,23,30	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Nowe technologie - smartfony gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 2,9,16,23,30	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 2,9,16,23,30	11 ⁴⁵ - 12 ⁴⁵	Warsztaty taneczne - ZUMBA Dance (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 przeniesienie zajęć z 9,16,23,30 na czwartki zapisy u koordynatora
Poniedziałek 2,9,16,23,30	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny, zbiórka godz. 10.00 zapisy u koordynatora
Wtorek 3,10,17,24,31	10 ⁰⁰ - 12 ¹⁵	Zajęcia plastyczne – obrazy metodą quillingu (zajęcia ruchowe - 3 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Wtorek 3,10,17,24,31	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 4,11,18,25	9 ⁴⁵ - 10 ⁴⁵	Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	10 ⁴⁵ - 11 ³⁰	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	
Środa 4,11,18,25	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Nowe technologie smartfony gr. zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Zajęcia z obsługi laptopów – (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Środa 4	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Stwórz historię swojego miasta- głosowanie na budżet obywatelski (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 4,11,18,25	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 4, 18,	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Zdrowy tryb życia- prace pielęgnacyjne w ogrodzie (zajęcia ruchowe - 2 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 12,19,26	9 ⁴⁵ - 10 ⁴⁵	Warsztaty taneczne - ZUMBA Dance (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 5,12,19,26	10 ³⁰ - 12 ³⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 5,12,19,26	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Techniki rękodzieła artystycznego (zajęcia edukacyjne – 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	12 ⁰⁰ - 13 ³⁰	Warsztaty manualne- rękodzieło (zajęcia ruchowe -2 godz. lekcyjne)	
Piątek 6,13,20,27	11 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Poznajemy Kraków - spacer (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	Szczegóły u koordynatora 6.10- Spacer odwołany

Zajęcia dodatkowe w październiku 2023r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Piątek 6	11 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	IV Festiwal Artystyczny Seniorów	Sala Widowiskowa Kościoła Św. Jadwigi ul. Łokietka 60,
Wtorek 10	19 ⁰⁰	Spektakl baletowy Kopciuszek - Teatr Variete	szczegóły u koordynatorów
Środa 4,11,18,25	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Nordic walking z elementami treningu zdrowotnego - dzielnica XIV zaprasza	zbiórka w przy fontannie Park AWF (w każdą środę)
Sobota 14,28	9 ⁰⁰ - 10 ³⁰	TRENUJ W KRAKOWIE „Chodźże z nami” treningi nordic walking	Aktualne inf. o treningach na : https://zis.krakow.pl/trenuj-w-krakowie

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać wysyłając przed zajęciami e-mail na adres: zlotajesienhutnika@gmail.com lub sms do koordynatora.