



Centrum Aktywności Seniorów w Hali 100-lecia KS Cracovia

adres - Al. Marszałka Ferdynanda Focha 40

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

e-mail: cas@kuzniatalentow.org

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12:00 – 16:00
wtorek	14:00 – 18:00
środa	12:00 – 16:00
czwartek	14:00 – 18:00
piątek	12:00 – 16:00

OBOWIĄZUJE OD 06.10.2023

Harmonogram zajęć stałych – październik 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30	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

Wtorek 3,10,17,24,31	9:30 – 10:30	Stretching	Sala taneczna
	10:30 – 11:30	Utrzymywanie sprawności fizycznej – technika SMOVEY	Sala taneczna
	14:00 – 16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	16:00 – 17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom podstawowy	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon
	17:00 – 18:00	Psychodietetyka – przez żołądek do mózgu	Sala konferencyjna
Środa 4,11,18,25	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	Warsztaty plastyczne	Sala konferencyjna
	17:00 – 18:00	Zajęcia manualne	Sala konferencyjna
Czwartek 5,12,19,26	14:00 – 18:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	09:30 – 10:30	Z muzyką przyjemniej – utrzymywanie sprawności ruchowej	Sala taneczna

	10:30 – 11:30	Stop Stress – teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna
	15:00 -16:00	Giercownia (gry typu: boule, molkky, gry karciane/planszowe)	Biuro 2/10
	16:00 – 17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom średnio – zaawansowany	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon
Piątek 6,13,20,27	12:00 – 16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:00 – 13:00	Senior Dance – zajęcia ruchowe z elementami tańca.	Sala taneczna
	13:00 – 14:00	Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu.	Sala taneczna

Zajęcia dodatkowe w październik 2023:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
26.10.2023	14:00 – 16:00	Spotkanie integracyjno-informacyjne	Sala konferencyjna

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.