

31 -109 Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

**Centrum Aktywności Seniorów CAS GALICYJSKI**

adres: Kraków ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

telefon: 516 011 002

e-mail: [cas.galicyjski@gce.krakow.pl](mailto:cas.galicyjski@gce.krakow.pl)

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	16:00-20:00
środa	16:00-20:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

**W ramach działalności „kawiarenki” CAS GALICYJSKI zapraszamy do korzystania z biblioteczki.**

**OBOWIĄZUJE OD 16 października 2023r.**

**Harmonogram zajęć stałych – październik 2023:**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	12:00 – 13:00	Tańce rąk	
	13:00 – 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 1	
wtorek	10:00 – 11:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne - grupa 1	
	11:00 – 12:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne - grupa 2	
	12:00 – 13:00	Zajęcia gimnastyczne przy muzyce	
	16:15 – 17:15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie	17.10.2023 - zajęcia odwołane
	17:15 – 18:15	Trening umysłu	17.10.2023 - zajęcia odwołane
	16:00 – 20:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
środa	10:00 – 12:00	Prawo dla seniora - wykład	Termin zajęć: 11 i 25 października
	17:00 – 18:00	Nordic Walking	
	16:00 – 20:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	

czwartek	9:30 - 11:30	Zdrowy senior - spotkanie z dietetykiem	Termin zajęć: 12 i 26 października
	11:30 - 12:30	Gimnastyka na krzesłach	
	12:30 - 13:30	Pilates/zdrowy kręgosłup - grupa 2	
	12:45 - 13:45	Język angielski - poziom średniozaawansowany	
	13:45 - 14:45	Język francuski - poziom średniozaawansowany	
piątek	10:00 - 12:00	Prawo dla seniora - wykład	

### Zajęcia dodatkowe – październik 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
14.10.2023	7:15 - 18:00	Wycieczka do Skansenu Wsi Kieleckiej w Tokarni i Jaskini Raj.	Zapisy obowiązkowe. Zgłoszenia przyjmujemy drogą mailową do dnia 10.10.2023 lub do wyczerpania miejsc. Zbiórka 7:15 przy pętli autobusowej Osiedle Podwawelskie (z tyłu budynku ICE i Hotelu Q)
16.10.2023	20:00 - 22:00	Przedremierowy pokaz filmu "Figurant"	Zapisy obowiązkowe. Kino Kijów Kraków, al. Zygmunta Krasińskiego 34
19.10.2023	11:00 - 12:30	Spektakl "Szyborska. Kropki, przecinki, papierosy"	Zapisy obowiązkowe. Teatr Słowackiego - Dom Machin Kraków, pl. Świętego Ducha 2
21.10.2023	9:10 - 14:00	Wycieczka do Wieliczki. Zwiedzanie Muzeum Żup Krakowskich oraz odpoczynek w tężni	Zapisy obowiązkowe. Zgłoszenia przyjmujemy drogą mailową do dnia 17.10.2023 lub do wyczerpania miejsc. Zbiórka 9:10 przystanek autobusowy Jubilat w stronę Ronda Grunwaldzkiego

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**