



## Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

adres – os. Mistrzejowice Nowe 6a, 31-640 Kraków

kontakt – tel. 609397000

e-mail : cas.ruch@gmail.com

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

poniedziałek	14-18
wtorek	11-18
środa	11-18
czwartek	10-18
piątek	10-14

### OBOWIĄZUJE OD 21.10.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2023

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30	14-16	Kawiarenka seniora/gry pamięciowe	
	16-17	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	2 i 16 października
	17-18	Kącik wiedzy obywatelskiej	2 i 16 października
Wtorek 3,10,17,24,31	11-13	Nauka gry w szachy /gry stolikowe	3,17 października
	16 30-17	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 4,11,18,25	11-13	Terapia sztuką - zajęcia plastyczne	
	15-18	Nordic walking	

Czwartek 5,12,19,26	10-12	Dietetyka – porady żywieniowe	5 i 19 października
	10-12	Zajęcia komputerowe dla początkujących/smartfon bez tajemnic	12 i 26 październik
	16-17	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	12,19,26 października SP 89 sala gim
	17-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	12,19,26 października SP 89 sala gim
Piątek 6,13,20,27	12-14	Gry pamięciowe /kawiarenka	W godzinach działania Centrum

### Zajęcia dodatkowe w – październik 2023; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.10.2023	17-18	Spotkanie z Policją	W siedzibie CAS
21.10.2023	9	Wycieczka termy Szaflary	Zbiórka przed siedzibą CAS
27.10.2023	11-13	Zajęcia basenowe	Park Wodny Kraków
w każdy dzień	W godzinach działania Centrum	Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki	

***Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:***

*spbioppl@gmail.com*

*cas.ruch@gmail.com*

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS