



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	12:00 – 16:00
wtorek	12:00 – 16:00
środa	12:00 – 16:00
czwartek	12:00 – 16:00
piątek	11:00 – 15:00

OBOWIĄZUJE OD 24.10.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biurowo 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

	11:30 – 12:30	Poznaj SMOVEY – teoria i praktyka	Sala taneczna
	12:00 – 16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
Środa 4,11,18,25	11:00-12:00	„Co w modzie piszczy?” – zajęcia o modzie i stylu	Biuro 2/10
	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	12:00 – 16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	09:30 – 10:30	Z muzyką przyjemniej – teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna
	10:30 – 11:30	Stop Stress – teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna
	15:00 -16:00	Obsługa urzędów związanych z nowymi technologiami - poziom podstawowy 26.10.2023 – zajęcia odwołane	Sala konferencyjna
	16:00 – 17:00	Obsługa urzędów związanych z nowymi technologiami – poziom średnio – zaawansowany 26.10.2023 – zajęcia odwołane	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon

Piątek 6,13,20,27	11:00 – 15:00	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	15:00 – 17:00	Spotkanie integracyjno-informacyjne	Sala konferencyjna
26.10.2023	17:00 – 19:00	„W 80 minut dookoła świata” - spotkanie podróżnicze	Sala konferencyjna

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.