



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	9 ³⁰ - 14 ⁰⁰
piątek	9 ³⁰ - 13 ³⁰

Harmonogram zajęć stałych – *Listopad 2023*

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 13,20	9 ³⁰ - 10 ³⁰	Smartfony- rozwiązywanie problemów (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 6,13,20,27	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Nowe technologie - smartfony gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 6,13,20,27	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 6,13,20,27	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny, zbiórka godz. 10.00 zapisy u koordynatora
Wtorek 7,14,21,28	10 ⁰⁰ - 12 ¹⁵	Zajęcia plastyczne – obrazy metodą quillingu (zajęcia ruchowe - 3 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 7,14,21,28	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 8,15,22,29	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 8,15,22,29	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 15	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 8,15,22,29	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 9,23	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Zdrowy tryb życia- - prace pielęgnacyjne w ogrodzie (zajęcia ruchowe - 2 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 2,9,16,23,30	9 ⁴⁵ - 10 ⁴⁵	Warsztaty taneczne - ZUMBA Dance (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 2,9,16,23,30	10 ³⁰ - 12 ³⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 2,9,16,23,30	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 3,10,17,24	11 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Poznajemy Kraków - spacer (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	Szczegóły u koordynatora

Zajęcia dodatkowe w październiku 2023r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 7	13 ⁰⁰	Muzeum im E. H. Czapskiego -zwiedzanie z przewodnikiem	Szczegóły i zapisy u koordynatorów
Środa 8,15,22,29	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Nordic walking z elementami treningu zdrowotnego - dzielnica XIV zaprasza	zbiórka w przy fontannie Park AWF (w każdą środę)
Sobota 18	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.