

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 11 listopada 2023r.**

**Harmonogram zajęć stałych – listopad 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	08.11.2023 godz. 15:00 - zajęcia dodatkowe (odrabianie za 17.10.2023)
	17:15 – 18:15	Trening umysłu	08.11.2023 godz. 16:00 - zajęcia dodatkowe (odrabianie za 17.10.2023)
	16:00 – 20:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
środa	10:00 – 12:00	Prawo dla seniora - wykład	Termin zajęć: 8 i 22 listopada
	15:00 – 17:00	Warsztaty artystyczne	
	16:00 – 20:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	

czwartek	9:30 - 11:30	Zdrowy senior - spotkanie z dietetykiem	Termin zajęć: 9 i 23 listopada
	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 – listopad 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
11.11.2023	12:00 - 13:30	Zamek Królewski na Wawelu - wystawa: "Obrazy Złotego Wieku"	Wzgórze Wawelskie, wejście na ekspozycję
16.11.2023	10:00 - 11:00	Zamek Królewski na Wawelu - Skarbiec Koronny	Wzgórze Wawelskie, wejście na ekspozycję
18.11.2023	10:00 - 16:00	Wycieczka do Kopalni Soli Bochnia - pobyt inhalacyjny w Komarze Ważyn	Zapisy obowiązkowe. Zgłoszenia przyjmujemy drogą mailową do dnia 10.11.2023 lub do wyczerpania miejsc. Zbiórka 10:00 przy pętli autobusowej Osiedle Podwawelskie (z tyłu budynku ICE i Hotelu Q)
29.11.2023	17:00 - 18:30	Integracyjne Spotkanie Andrzejkowe przy Herbacie	CAS Galicyjski Kraków, ul. Piłsudskiego 6/9

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**