

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

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

1 - 17 grudnia 2023

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

18 - 31 grudnia 2023

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

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

OBOWIĄZUJE OD 1 grudnia 2023r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 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	
	17:15 - 18:15	Trening umysłu	
	16:00 - 20:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
środa	15:30 - 18:30	Warsztaty artystyczne	20 grudnia - zajęcia w godz. 10-13 27 grudnia - zajęcia odwołane
	16:00 - 20:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	W dniach 20 i 27 grudnia dyżur koordynatora w godzinach 11-15
czwartek	9:30 - 11:30	Zdrowy senior - spotkanie z dietetykiem	Termin zajęć: 7 i 14 grudnia
	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 – grudzień 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
06.12.2023	17:00 - 18:30	Integracyjne Spotkanie Mikołajkowe	CAS Galicyjski Kraków, ul. Piłsudskiego 6/9
15.11.2023	14:00 - 15:30 lub 18:30 - 20:00	Spektakl Teatru ITAN "Cyganeria"	Cricoteka Kraków, ul. Nadwiślańska 2-4
20.12.2023	13:00 - 15:00	Integracyjne Spotkanie Świąteczne	CAS Galicyjski Kraków, ul. Piłsudskiego 6/9

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.