



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	11:00 – 15:00
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	11:00 – 15:00

OBOWIĄZUJE OD 01.12.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – *grudzień* 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4, 11, 18	12:00-16:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 14:00 do 16:00)	Biuro 2/10
	11:40 – 12:40	Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy	Sala konferencyjna

	12:40-13:40	Zajęcia z języka angielskiego – poziom średnio – zaawansowany	Sala konferencyjna
	13:40 – 14:40	Rozmówki polsko - angielskie	Sala konferencyjna
	15:00 – 16:00	Giercownia (gra w molkky, boule, karty, gry planszowe itp.)	Sala konferencyjna
Wtorek 5, 12, 19	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 - 13:00	Autoterapia manualna i refleksologia	Sala konferencyjna
	12:00 – 16:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 12:00-15:00)	Biuro 2/10
	15:00 – 16:00	„Kreatywna pamięć” - strategie i sposoby doskonalenia pamięci	Sala konferencyjna
	16:00 – 17:00	„Usprawniaj, rozwijaj i aktywizuj swój nieograniczony mózg” - teoria i praktyka	Sala konferencyjna
Środa 6, 13, 20, 27	11:00-12:00	„Co w modzie piszczy?” – zajęcia o modzie i stylu	Sala konferencyjna
	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10

	12:30 – 13:30	Ping – pong 6.12.2023 – zajęcia odwołane	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Duża hala
	15:00 – 16:00	Warsztaty plastyczne 6.12.2023 – zajęcia odwołane	Sala konferencyjna
	16:00 – 17:00	Zajęcia manualne 6.12.2023 – zajęcia odwołane	Sala konferencyjna
Czwartek 7, 14, 21, 28	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	09:30 – 10:30	Z muzyką przyjemniej – teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej 7.12.2023 – zajęcia odwołane	Sala taneczna
	10:30 – 11:30	Stop Stress – teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej 7.12.2023 – zajęcia odwołane	Sala taneczna
	15:00 -16:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami - poziom podstawowy	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
	16:00 – 17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – poziom średnio – zaawansowany	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
Piątek 1, 8, 15, 22, 29	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	10:30 – 11:30	Joga twarzy i automasaż 8.12.2023 – zajęcia odwołane	Sala konferencyjna

	12:00 – 13:00	Senior Dance – zajęcia ruchowe z elementami tańca 8.12.2023 – zajęcia odwołane	Sala taneczna
	13:00 – 14:00	Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu 8.12.2023 – zajęcia odwołane	Sala taneczna

Zajęcia dodatkowe w *grudzień* 2023:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.12.2023	12:00 – 13:00	Odrabianie zajęć: Senior dance z 24.11.2023	Sala taneczna
14.12.2023	13:00 – 14:00	Odrabianie zajęć: Zdrowy kręgosłup z 24.11.2023	Sala taneczna
21.12.2023	12:00 – 13:00	Odrabianie zajęć: Senior dance z 8.12.2023	Sala taneczna
21.12.2023	13:00 – 14:00	Odrabianie zajęć: Zdrowy kręgosłup z 8.12.2023	Sala taneczna

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.