



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 – Grudzień 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 11,18	9 ³⁰ - 10 ³⁰	Smartfony- rozwiązywanie problemów (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 4,11,18	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Nowe technologie - smartfony gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 4,11,18	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 4,11,18	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny, zbiórka godz. 10.00 zapisy u koordynatora
Wtorek 5,12,19,	10 ⁰⁰ - 12 ¹⁵	Warsztaty dekoracji świątecznych (zajęcia ruchowe - 3 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 5,12,19,	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 6,13,20	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 6,13,20	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 13	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 6,13,20,27	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 7,14,21	9 ⁴⁵ - 10 ⁴⁵	Warsztaty taneczne - ZUMBA Dance (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 7,14,21,28	10 ³⁰ - 12 ³⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 7,14,21	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 1,8,15, 29	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	SLOW JOGGING - poznajemy podstawy – trening (zajęcia ruchowe-1 godz.)	Spotykamy się przy Zalewie Nowohuckim obok Domu Rybaka <i>prosimy ubrać wygodne obuwie</i>

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartek 7	12 ⁰⁰	Koncert dla Seniorów - Centrum Kongresowego ICE Kraków	Wejściówki bezpłatne - samodzielny indywidualny odbior w punktach INFO Kraków
Wtorek 12	11 ³⁰ -17 ⁰⁰	II Konferencja projektu społecznego „Seniorpedia.pl – Razem! Chętnie! Wzajemnie!” oraz recital Olgi Bończyk	Zapisy do 8 grudnia: biuro@seniorpedia.pl 601 457 888
Środa 6,13,20	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Nordic walking z elementami treningu zdrowotnego - dzielnica XIV zaprasza	zbiórka w przy fontannie Park AWF (w każdą środę)
Wtorek 5,12,	12 ³⁰ - 14 ⁰⁰	Robimy dary na licytację WOSP- własnoręczne wyroby artystyczne wolontariat	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

**Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać wysyłając przed zajęciami e-mail na adres:
zlotajesienhutnika@gmail.com lub sms do koordynatora.**