



## Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

adres – os. Mistrzejowice Nowe 6a, 31-640 Kraków

kontakt – tel. 609397000

e-mail : cas.ruch@gmail.com

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	14-18
wtorek	11-18
środa	11-18
czwartek	10-18
piątek	10-14

### O BOWIAZUJE OD 07.12.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4,11,18,25	14-16	Kawiarenka seniora/gry pamięciowe	
	16-17	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	4 i 11 grudnia
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	4 i 11 grudnia
Wtorek 5,12,19,26	11-13	Nauka gry w szachy /gry stolikowe	5 i 19 grudnia
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 6,13,20,27	10-12	Dietetyka – porady żywieniowe	6 i 13 grudnia
	12-14	Terapia sztuką – zajęcia plastyczne	
	15-18	Nordic walking	

Czwartek 7,14,21,28	10-12	Zajęcia komputerowe dla początkujących/smartfon bez tajemnic	7 i 14 grudnia
	10.15	Park Wodny – basen z aqua gimnastyką	7 grudnia
	16-17	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	14,21,28 grudnia SP 89 sala gim
	17-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	14,21,28 grudnia SP 89 sala gim
Piątek 1,8,15,22,29	12-14	Gry pamięciowe /kawiarenka	W godzinach działania Centrum

### Zajęcia dodatkowe w – grudzień 2023; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.12.2023	18	Koncert Mikołajowy- scena NCK	Zapisy w siedzibie CAS
18.12.2023	17	Spotkanie z Policją	W siedzibie Cas
15.12.2023	16-20	Spotkanie Wigilijne	NCK
w każdy dzień	W godzinach działania Centrum	Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki	

***Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:***

*spbioppl@gmail.com*

*cas.ruch@gmail.com*

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS