



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas@fundacjakdm.pl

strona internetowa: fundacjakdm.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|---------------|
| poniedziałek | 10:00 - 14:00 |
| wtorek | 10:00 - 14:00 |
| środa | 10:00 - 14:00 |
| czwartek | 10:00 - 14:00 |
| piątek | 10:00 - 14:00 |

OBOWIAZUJE OD 18.12.2023

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | UWAGI |
|--|---------------|--|--|
| poniedziałek 04.12.2023 11.12.2023 18.12.2023 | 10:30 - 14:00 | Gry planszowe | |
| | 10:30 - 12:30 | Kawiarnia | |
| | 11:00 - 14:00 | Kawiarnia | |
| wtorek 05.12.2023 12.12.2023 19.12.2023 | 12:00 - 13:00 | Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany | |
| | 12:30 - 13:15 | Gimnastyka | |
| | 13:25 - 14:10 | Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem | |
| | 18:00 - 19:30 | Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne | |
| | 10:00 - 11:00 | Nordic walking - spacer bez instruktora W czwartek 21.12 trening z instruktorem (nauka chodzenia z kijami) | Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane. |
| czwartek 07.12.2023 14.12.2023 21.12.2023 28.12.2023 | 11:00 - 14:00 | Kawiarnia | |
| | 12:30 - 13:15 | Trening umysłu dla zaawansowanych | |
| | 13:20 - 14:05 | Trening umysłu | |
| | | | |

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | UWAGI |
|-----------------------------------|---------------|--|---|
| poniedziałek 04.12.2023 | 10:30 - 11:30 | Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne | |
| piątek 08.12.2023 | 10:30 - 12:00 | Warsztaty decoupage | |
| środa 13.12.2023 | 10:00 - 12:00 | Uważne pisanie - warsztaty literackie | |
| czwartek 14.12.2023 | 11:30 - 12:30 | Gimnastyka rehabilitacyjna | |
| piątek 15.11.2023 | 12:00 - 14:00 | Międzypokoleniowe spotkanie przedświąteczne | |
| poniedziałek 18.12.2023 | 10:30 - 11:30 | Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne | |
| środa 20.12.2023 | 10:00 - 11:30 | Warsztaty florystyczne - stroik świąteczny | |
| | 11:30 - 13:00 | Warsztaty florystyczne II grupa - stroik świąteczny | |
| czwartek 22.12.2023 | 12:30 - 13:30 | Trening nordic walking - nauka chodzenia z kijami z instruktorem Trening w ramach zamiast spaceru z kijami. | Trening przełożony na czwartek 21.12, w ramach cotygodniowego spaceru nordic walking!!!! |
| środa 27.12.2023 | 10:30 - 12:30 | Kawiarnia | |
| | 10:30 - 14:00 | Gry planszowe | |
| czwartek 28.12.2023 | 11:30 - 12:30 | Gimnastyka rehabilitacyjna | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.