



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	11:30 – 15:30
wtorek	11:30 – 15:30
środa	11:00 – 15:00
czwartek	09:00 – 13:00
piątek	11:00 – 15:00

OBOWIĄZUJE OD 02.01.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 8,15,22,29	11:30-15:30	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 12:00 do 15:00)	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
Wtorek 2,9,16,23,30	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
	11:30 – 15:30	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 14:00-15:00)	Biuro 2/10
	12:00 - 13:00	Autoterapia manualna i refleksologia	Sala konferencyjna
	13:00 – 14:00	Joga twarzy i automasaż	Sala konferencyjna
	12:30 -13:30	Ping – pong	Zbiórka przy portierni

	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 3,10,17,24,31	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
	14:00 – 15:00	Giercownia (gry planszowe, karciane, molkky, boule itp.)	Sala konferencyjna
	15:00 – 16:00	Warsztaty plastyczne	Sala konferencyjna
	16:00 – 17:00	Zajęcia manualne	Sala konferencyjna
Czwartek 4,11,18,25	9:00 – 13:00	Kawiarenka	Biuro 2/10
	9:00 – 10:00	Sanior Dance – zajęcia ruchowe z elementami tańca	Sala taneczna
	10:00 – 11:00	Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu	Sala taneczna

	11:00 – 12:00	Muzykoterapia i praca z ciałem	Sala konferencyjna
	11:00 – 12:00	Z muzyką przyjemniej – teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	Stop Stress – teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna
	13:00 -14:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami - poziom podstawowy <i>Zajęcia zostaną wznowione od 18.01.2024</i>	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
	14:00 – 15:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – poziom średnio – zaawansowany <i>Zajęcia zostaną wznowione od 18.01.2024</i>	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
Piątek 5,12,19,26	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10

Zajęcia dodatkowe w styczeń 2023:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.