



## 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](mailto:zlotajesienhutnika@gmail.com)

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

Poniedziałek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>
Wtorek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>
Środa	9 <sup>30</sup> - 14 <sup>00</sup>
Czwartek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>
Piątek	9 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>

### Harmonogram zajęć stałych – Styczeń 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>15,22</b>	9 <sup>30</sup> - 10 <sup>30</sup>	<b>Smartfony- rozwiązywanie problemów</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>8,15,22,29</b>	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup>	<b>Nowe technologie - smartfony gr. początkująca</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>8,15,22,29</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Poniedziałek</b> <b>8,15,22,29</b>	10 <sup>15</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Aerobik w wodzie</b> (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny, zbiórka godz. 10.00 <b>zapisy u koordynatora</b>
<b>Wtorek</b> <b>2,9,16,23,30</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup>	<b>Warsztaty manualne- scrapbooking</b> (zajęcia ruchowe - 2 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Wtorek</b> <b>2,9,16,23,30</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>3,10,17,24,31</b>	9 <sup>45</sup> - 10 <sup>45</sup>	<b>Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne</b> (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona</b>
	10 <sup>45</sup> - 11 <sup>30</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	

Środa 3,10,17,24,31	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie smartfony gr. zaawansowana</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <b>obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona</b>
	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Zajęcia z obsługi laptopów –</b> (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Środa 17	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Spotkanie z wolontariuszami</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 3,10,17,24,31	11 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Kawiarenka – spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 4,11,18,25	9 <sup>45</sup> - 10 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty taneczne - ZUMBA Dance</b> (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 4,11,18,25	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka- spotkanie</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 4,11,18,25	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Techniki rękodzieła artystycznego</b> (zajęcia edukacyjne – 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	12 <sup>00</sup> - 12 <sup>45</sup>	<b>Warsztaty manualne- rękodzieło</b> (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjne)	
Piątek 29	10 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Szopki Krakowskie – spacer po Krakowie</b>	<b>miejsce spotkania na bieżąco u koordynatora</b>
Piątek 12,19	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>SLOW JOGGING - Ćwiczenia w terenie–</b> (zajęcia ruchowe-1 godz. )	<b>Spotykamy się przy Zalewie Nowohuckim obok Domu Rybaka</b> <i>prosimy ubrać wygodne obuwie</i>

#### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2024 r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Piątek 5	10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>szkolenie z samoobrony dla kobiet- prowadzący plut. PaulinaGrabowska</b>	Informacje i zapisy u koordynatorów- <b>ilość miejsc ograniczona</b>
Niedziela 7	12 <sup>00</sup>	<b>Retransmisja koncertu Andre Rieu Multikino</b>	Informacje i zapisy u koordynatorów

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