



## 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

### O BOWIĄZUJE OD 11.01.2024

*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	<b>Zajęcia z języka angielskiego</b> – poziom podstawowy	Sala konferencyjna
	12:40-13:40	<b>Zajęcia z języka angielskiego</b> – poziom średnio – zaawansowany	Sala konferencyjna
	13:40 – 14:40	<b>Rozmówki polsko - angielskie</b>	Sala konferencyjna

Wtorek 2,9,16,23,30	9:30 – 10:30	<b>Stretching</b> <b>9.01.2024 – ZAJĘCIA</b> <b>ODWOŁANE</b>	Sala taneczna
	10:30 – 11:30	<b>Utrzymywanie sprawności fizycznej</b> – technika SMOVEY	Sala taneczna
	11:30 – 12:30	<b>Poznaj SMOVEY</b> – 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	<b>Autoterapia manualna i refleksologia</b>	Sala konferencyjna
	13:00 – 14:00	<b>Joga twarzy i automasaż</b>	Sala konferencyjna
	13:00 -14:00	<b>Ping – pong</b>	Zbiórka przy portierni
	15:00 – 16:00	<b>„Kreatywna pamięć”</b> - strategie i sposoby doskonalenia pamięci	Sala konferencyjna
	16:00 – 17:00	<b>„Usprawniaj, rozwijaj i aktywizuj swój nieograniczony mózg”</b> - teoria i praktyka	Sala konferencyjna
Środa 3,10,17,24,31	11:00-12:00	<b>„Co w modzie piszczy?”</b> – 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	<b>Giercownia</b> (gry planszowe, karciane, molkky, boule itp.)	Sala konferencyjna
	15:00 – 16:00	<b>Warsztaty plastyczne</b>	Sala konferencyjna
	16:00 – 17:00	<b>Zajęcia manualne</b>	Sala konferencyjna
Czwartek 4,11,18,25	9:00 – 13:00	Kawiarenka	Biuro 2/10
	9:00 – 10:00	<b>Senior Dance</b> – zajęcia ruchowe z elementami tańca <b>11.01.2024 – ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>	Sala taneczna
	10:00 – 11:00	<b>Zdrowy kręgosłup</b> – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu <b>11.01.2024 – ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>	Sala taneczna
	11:00 – 12:00	<b>Muzykoterapia i praca z ciałem</b>	Sala konferencyjna
	11:00 – 12:00	<b>Z muzyką przyjemniej</b> – teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	<b>Stop Stress</b> – teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna

	13:00 -14:00	<b>Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami - poziom podstawowy</b> <b>Zajęcia zostaną wznowione od 18.01.2024</b>	Sala konferencyjna  Niezbędny własny smartfon
	14:00 – 15:00	<b>Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – poziom średnio – zaawansowany</b> <b>Zajęcia zostaną wznowione od 18.01.2024</b>	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 2024:***  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11.01.2024	<b>15:00-16:00</b>	<b>Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami - poziom podstawowy</b> <b>(podsumowanie 1. roku)</b>	Sala konferencyjna
11.01.2024	<b>16:00-17:00</b>	<b>Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – poziom średnio-zaawansowany</b> <b>(podsumowanie 1. roku)</b>	Sala konferencyjna

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***