

31 -109 Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

Centrum Aktywności Seniorów CAS GALICYJSKI

adres: Kraków ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

telefon: 516 011 002

e-mail: cas.galicyjski@gce.krakow.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:00-13:00
Wtorek	16:00-20:00
Środa	9:00-13:00
Czwartek	9:00-13:00
Piątek	9:00-13:00

W ramach działalności „kawiarenki” CAS GALICYJSKI zapraszamy do korzystania z biblioteczki.

OBOWIĄZUJE OD 15 stycznia 2024r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 - 13:00	Prawo dla seniora - zapytaj awokata	Termin zajęć: 29 stycznia
	12:00 - 13:00	Tańce rąk	Zajęcia 15.01.2024 odwołane
	13:00 - 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup - grupa 1	Zajęcia 15.01.2024 odwołane
wtorek	10:00 - 11:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne - grupa 1	
	11:00 - 12:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne - grupa 2	
	12:00 - 13:00	Zajęcia gimnastyczne przy muzyce	
	16:15 - 17:15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie	
	17:15 - 18:15	Trening umysłu	
	16:00 - 20:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
środa	15:00 - 18:00	Warsztaty artystyczne	Termin zajęć: 10 i 24 stycznia

czwartek	9:30 - 11:30	Zdrowy senior - spotkanie z dietetykiem	Termin zajęć: 18 stycznia
	11:30 - 12:30	Gimnastyka na krzesłach	Zajęcia 18.01.2024 odwołane
	12:30 - 13:30	Pilates/zdrowy kręgosłup - grupa 2	Zajęcia 18.01.2024 odwołane
	12:45 - 13:45	Język angielski - poziom średniozaawansowany	
	13:45 - 14:45	Język francuski - poziom średniozaawansowany	

Zajęcia dodatkowe – styczeń 2024:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
07.01.2024	17:00 - 19:00	Koncert pt. "Wielka radość dziś rodzi się w nas" (organizator: Fundacja Artystyczna Cantito)	Klub 6 Brygady Powietrznodesantowej Kraków, ul. Zyblikiewicza 1

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.