



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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
Wtorek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
Środa	9 ³⁰ - 14 ⁰⁰
Czwartek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
Piątek	9 ³⁰ - 13 ³⁰

Harmonogram zajęć stałych – Styczeń 2024 Obowiązuje od 25.01.2024

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

Środa 3,10,17,24,31	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Nowe technologie smartfony gr. zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Zajęcia z obsługi laptopów – (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Środa 17	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 3,10,17,24,31	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 4,11,18,25	9 ⁴⁵ - 10 ⁴⁵	Warsztaty taneczne - ZUMBA Dance (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 4,11,18,25	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 4,11,18,25	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Techniki rękodzieła artystycznego (zajęcia edukacyjne – 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	12 ⁰⁰ - 12 ⁴⁵	Warsztaty manualne- rękodzieło (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjne)	
Piątek 27	10 ³⁰ - 13 ³⁰	Szopki Krakowskie – spacer po Krakowie	informacje na bieżąco u koordynatora
Piątek 12,19	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	SLOW JOGGING - Ćwiczenia w terenie– (zajęcia ruchowe-1 godz.)	Spotykamy się przy Zalewie Nowohuckim obok Domu Rybaka <i>prosimy ubrać wygodne obuwie</i>

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2024 r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Piątek 5	10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	SZKOLENIE Z SAMOOBRONY DLA Kobiet - prowadząca plut. Paulina Grabowska	Informacje i zapisy u koordynatorów- ilość miejsc ograniczona
Niedziela 7	15 ⁰⁰	Retransmisja koncertu Andre Rieu Multikino	Informacje i zapisy u koordynatorów

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