



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 BOWIAŻUJE OD 25.01.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------------------|---------------|--|--------------------|
| Poniedziałek 22,29 | 10:30-11:30 | W zdrowym ciele zdrowy duch - teoria i praktyka | Sala taneczna |
| 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 reflexologia | Sala konferencyjna |
| | 13:00 – 14:00 | Joga twarzy i automasaż | Sala konferencyjna |
| | 13:00 -14:00 | 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 <i>(zajęcia odwołane w dniu 31.01)</i> | 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 (zajęcia przeniesione na 29.01) | Sala konferencyjna |
| | 16:00 – 17:00 | Zajęcia manualne (zajęcia przeniesione na 29.01) | Sala konferencyjna |
| Czwartek 4,11,18,25 | 9:00 – 13:00 | Kawiarenka | Biuro 2/10 |
| | 9:00 – 10:00 | Senior 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 (zajęcia 25.01.2024 odwołane) | 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 (zajęcia zostaną wznowione 9.02.2024) | Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon |
| | 14:00 – 15:00 | Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – poziom średnio – zaawansowany (zajęcia zostaną wznowione 9.02.2024) | 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 |
| 19,26 | 12:00-13:00 | Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami - konsultacje | Biuro 2/10 |

Zajęcia dodatkowe *styczeń 2024:*
miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------|--------------------|--|--------------------|
| 29.01.2024 | 14:50-17:00 | Spacer połączony z oglądaniem wystawy Szopek krakowskich w ramach warsztatów plastycznych i zajęć manualnych (za zajęcia z dn. 31.01.2024) | Sala konferencyjna |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.