



## 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@kuznialentow.org

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

poniedziałek	<b>11:30 – 15:30</b>
wtorek	<b>11:30 – 15:30</b>
środa	<b>11:00 – 15:00</b>
czwartek	<b>09:00 – 13:00</b>
piątek	<b>11:00 – 15:00</b>

### OBOWIĄZUJE OD 01.02.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – luty 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26	10:30-11:30	<b>W zdrowym ciele zdrowy duch- teoria i praktyka</b>	Sala taneczna
	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 – poziom podstawowy</b>	Sala konferencyjna
	12:40-13:40	<b>Zajęcia z języka angielskiego – poziom średnio – zaawansowany</b>	Sala konferencyjna

	13:40 – 14:40	<b>Rozmówki polsko - angielskie</b>	Sala konferencyjna
Wtorek 6,13,20,27	9:30 – 10:30	<b>Stretching</b>	Sala taneczna
	10:30 – 11:30	<b>Utrzymywanie sprawności fizycznej – technika SMOVEY</b>	Sala taneczna
	11:30 – 12:30	<b>Poznaj SMOVEY – teoria i praktyka</b>	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
	12:30 -13:30	<b>Ping – pong</b>	Zbiórka przy portierni
	15:00 – 16:00	<b>„Kreatywna pamięć” - strategie i sposoby doskonalenia pamięci</b>	Sala konferencyjna
	16:00 – 17:00	<b>„Usprawniaj, rozwijaj i aktywizuj swój nieograniczony mózg” - teoria i praktyka</b>	Sala konferencyjna
Środa 7,14,21,28	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 1,8,15,22,29	9:00 – 13:00	Kawiarenka	Biuro 2/10
	9:00 – 10:00	<b>Senior Dance</b> – zajęcia ruchowe z elementami tańca	Sala taneczna
	10:00 – 11:00	<b>Zdrowy kręgosłup</b> – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu	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
Piątek 2,9,16,23	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	12:00-13:00	<b>Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami - poziom podstawowy</b> <i>Zajęcia zostaną wznowione od 9.02.2024</i>	Sala konferencyjna  Niezbędny własny smartfon
	13:00-14:00	<b>Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – poziom średnio – zaawansowany</b> <i>Zajęcia zostaną wznowione od 9.02.2024</i>	Sala konferencyjna  Niezbędny własny smartfon

**Zajęcia dodatkowe w lutym 2024:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.02.2024	12:00-13:00	<b>Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami - konsultacje</b>	Biuro 2/10
15.02.2024	14:00-16:00	<b>„W 80 minut dookoła świata” Spotkanie podróżnicze</b>	Sala konferencyjna

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*