



Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25; 33-332 Kraków

kontakt: tel. 570 594 001

e-mail: casprokocim@gmail.com

<https://www.facebook.com/caszlotywiek>

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

OBOWIĄZUJE OD 1 LUTY 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2024

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
5, 19	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
5, 19	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
12, 26	10.00 – 12.00	Zajęcia z mediacji	CAS sala 5
12, 26	12.00 – 14.00	Zajęcia z urządzeń mobilnych i nowych technologii	CAS sala 5
Wtorek			
13, 27	10:00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5
6, 20	10.30 – 12.00	Gry stolikowe	CAS sala 5
6, 13, 20, 27	12.00 – 14.00	Historia sztuki	CAS sala 5

6, 13, 20, 27	16.30 – 18.00	Zdrowy tryb życia – trening relaksacyjno – oddechowy (TRE)	CAS sala gimnastyczna
Środa			
7, 21	10.00 – 11.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna
7, 21	12.00 – 13.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
14, 28	10.00 – 11.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna
14, 28	12.00 – 13.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
Czwartek			
1, 22	10.30 – 12.00	Gry stolikowe	CAS sala 5
8, 29	10.00 – 12.00	Kurs fotograficzno – filmowy	CAS sala 5
1, 8, 22, 29	12.00 – 12.45	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
1, 8, 22, 29	12.45 – 13.30	Zdrowy tryb życia - joga	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
2, 16	10.30 – 12.00	Zajęcia artystyczne	CAS sala 5
2, 16	12.00 – 14.00	Trening pamięci	CAS sala 5
2, 9, 16, 23,	9.30 – 10.15	Aerobik na basenie	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
9, 23	10.30 – 12.00	Zajęcia artystyczne	CAS sala 5
9, 23	12.00 – 14.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5

Zajęcia dodatkowe – luty 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00-14:00	Dyżury w cas - wolontariat	CAS
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00-14:00	Kawiarenka seniora	CAS

Poniedziałek 5	14.00 – 18.00	Działajmy Razem – wolontariat	Szkoła podstawowa 117
Środa 14	15.00 – 18.00	Rozśpiewane walentynki – wolontariat	Muzeum Podgórze
Czwartek 15	10.00 – 18.00	Wycieczka jednodniowa do Dobczyc	Zbiórka przed basenem

**REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS ZŁOTY WIEK, lub on-line przez formularz na stronie: www.fundacjahita.pl
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**