



## Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

adres – os. Mistrzejowice Nowe 6a, 31-640 Kraków

kontakt – tel. 609397000

e-mail : cas.ruch@gmail.com

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

poniedziałek	12-18
wtorek	11-18
środa	10-18
czwartek	12-18
piątek	12-16

### OBOWIĄZUJE OD 01.02.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – luty 2024

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26	12-14	Zajęcia komputerowe dla początkujących/smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	12 i 26 luty
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	12 i 26 luty
Wtorek 6,13,20,27	11-13	Nauka gry w Brydża	13 i 27 luty
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 7,14,21,28	12-14	Spotkanie przy kawce/gry stolikowe	12-14
	15-18	Nordic walking	15-18

Czwartek 1,8,15,22,29	14-16	Kawiarenka/gry stolikowe	
	16-17	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	SP 89 sala gim
	17-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	SP 89 sala gim
Piątek 2,9,16,23	12-14	Tarapia sztuką	
	15-17	Dietetyka-porady żywieniowe	9 i 23 luty

### Zajęcia dodatkowe w – luty 2024;

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.02.2024	18	Koncert kolęd i pastorałek Akademia mała Ciupaga	NCK
19.02.2024	16	Spotkanie z Jackem Chruścińskim - muzykiem	W siedzibie Cas
w każdy dzień	W godzinach działania Centrum	Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki	

***Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:***

*spbioppl@gmail.com*

*cas.ruch@gmail.com*

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS