



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 – Luty 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 12,26	9 ³⁰ - 10 ³⁰	Smartfony- rozwiązywanie problemów (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 5,12,19,26	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Nowe technologie - smartfony gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy- ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 5,12,19,26	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 5,12,19,26	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny, zbiórka godz. 10.00 zapisy u koordynatora
Wtorek 6,13,20,27	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Warsztaty manualne- scrapbooking, (zajęcia ruchowe - 3 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 6,13,20,27	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 7,14,21,28	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 7,14,21,28	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 21	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 7,14,21,28	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 1,8,15,22,29	9 ⁴⁵ - 10 ⁴⁵	Warsztaty taneczne - (zajęcia ruchowe - 1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 1,8,15,22,29	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 1,8,15,22,29	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 23	10 ³⁰ - 13 ³⁰	Poznajemy Kraków - spacer (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	miejsce spotkania na bieżąco u koordynatora
Piątek 9,16	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	SLOW JOGGING - podstawy – co to jest, na czym polega (zajęcia ruchowe-1 godz.)	Zbiórka przy Zalewie Nowohuckim obok Domu Rybaka

Zajęcia dodatkowe w lutym 2024 r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Piątek 2	10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	szkolenie z samoobrony dla kobiet- prowadzący plut. Paulina Grabowska	Informacje i zapisy u koordynatorów- ilość miejsc ograniczona
Niedziela 11	15 ³⁰	Karnawałowa potańcówka dla seniorów	Hala Widowiskowo Sportowa w III LO w Krakowie -Informacje i zapisy u koordynatorów
Niedziela 11	17 ⁰⁰	Spektakl MAYDAY ODNOWA Bagatela	Ilość miejsc ograniczona
Czwartek 29	11 ⁰⁰	Galeria Designu Polskiego XX i XXI w. W Kamienicy Szolayskich	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.**