

Centrum Aktywności Seniorów Zabłocie Grzegórzki

przy Fundacji Małopolska Izba Samorządowa

adres - al. Ignacego Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków

kontakt – tel. 12 200 29 26 lub 537 999 506

e-mail cas@fundacjamis.org.pl

CAS czynne 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 23 LUTEGO 2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LUTY 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:30-10:30	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 12.02.2024
wtorek	10:00-12:00	Spotkanie ze smartfonem ciąg dalszy... (zajęcia edukacyjne)	Bez 27.02.2024
	12.15-14.15	Gimnastyka rehabilitacyjna (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 13.02.2024
	12.00-14.00	Slow Jogging (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 27.02.2024
	13.00-15.00	Gimnastyka rehabilitacyjna (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 20.02.2024
	15:00-17:00	Spotkanie ze smartfonem ciąg dalszy... (zajęcia edukacyjne)	Tylko 27.02.2024

środa	10:00-12:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	
	12:00-14:00	Ferie w CAS: Gry planszowe z wnukami (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 14.02.2024 i 21.02.2024
czwartek	8:30-09:30	Język angielski (Poziom A2) (zajęcia edukacyjne)	
	9:45-10:45	Język angielski (Poziom B1) (zajęcia edukacyjne)	
	11:00-12:00	Język angielski (Poziom A1) (zajęcia edukacyjne)	
	12.15-14.00	Zdrowy styl życia - warsztat prozdrowotny (zajęcia edukacyjne)	Tylko 22.02.2024
piątek	10.00-12.00	Ferie zimowe w CAS: Muzeum Zabawek „Jak to działa? Zabawki napędzane nauka?” (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 23.02.2024
	12:00-13:00	Gimnastyka rehabilitacyjna (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 23.02.2024

Zajęcia dodatkowe w LUTYM 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
29.02.2024	11.00 – 13.00	Poranek w Muzeum Przedmioty. Galeria Designu Polskiego XX i XXI wieku w Kamienicy Szolajskich, pl. Szczepański 9	Wstęp 1 zł! Obowiązuje wcześniejsza rezerwacja, e-mail: rezerwacja@mnk.pl, 12 43 35 744 w godz. 9:00–16:00

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.