



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	14-18
piątek	12-16

OBOWIĄZUJE OD 01.03.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4,11,18,25	12-14	Zajęcia komputerowe dla początkujących/smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	18 i 25 marca
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	18 i 25 marca
Wtorek 5,12,19,26	11-13	Nauka gry w szachy	05 i 19 marca
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 6,13,20,27	10-12	Dietetyka – porady żywieniowe	6 i 20 marca
	12-14	Integracja/gry stolikowe	12-14
	15-18	Nordic walking	15-18
	14-16	Integracja/gry stolikowe	

Czwartek 7,14,21,28	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 1,8,15,22,29	12-14	Tarapia sztuką	
	14-16	Integracja, gry stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w – marzec 2024;

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.03.2024	Do ustalenia	Wyjście do kina	Bilety w siedzibie Cas
18.03.2024	16	Szkolenie z Policją dotyczące Oszustwa Seniorów	W siedzibie Cas
22.03.2024	16	Warsztaty rysunkowe w ramach zajęć międzypokoleniowych (Seniorzy z wnukami)	Obowiązują zapisy w siedzibie CAS, ilość miejsc ograniczona
w każdy dzień	W godzinach działania Centrum	Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki, gier planszowych, pamięciowych	

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:

spbioppl@gmail.com

cas.ruch@gmail.com

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS