

31 -109 Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

Centrum Aktywności Seniorów CAS GALICYJSKI

adres: Kraków ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

telefon: 516 011 002

e-mail: cas.galicyjski@gce.krakow.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:00-13:00
Wtorek	16:00-20:00
Środa	9:00-13:00
Czwartek	9:00-13:00
Piątek	9:00-13:00

W ramach działalności „kawiarenki” CAS GALICYJSKI zapraszamy do korzystania z biblioteczki.

OBOWIĄZUJE OD 1 kwietnia 2024r.

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 - 13:00	Prawo dla seniora - zapytaj awokata	Termin zajęć: 8 kwietnia
	12:00 - 13:00	Tańce rąk	
	13:00 - 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup - grupa 1	
	14:00 - 17:00	Seniorze czy wiesz jak wypełnić PIT?	Termin zajęć: 8 i 15 kwietnia
wtorek	10:00 - 11:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne - grupa 1	
	11:00 - 12:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne - grupa 2	
	12:00 - 13:00	Zajęcia gimnastyczne przy muzyce	
	16:15 - 17:15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie	
	17:15 - 18:15	Trening umysłu	
	16:00 - 20:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
czwartek	9:30 - 11:30	Zdrowy senior - spotkanie z dietetykiem	Termin zajęć: 11 i 25 kwietnia

	11:30 – 12:30	Gimnastyka na krzesłach	
	12:30 – 13:30	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 2	
	12:45 – 13:45	Język angielski – poziom średniozaawansowany	
	13:45 – 14:45	Język francuski – poziom średniozaawansowany	

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2024:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
10.04.2024	18:00 - 20:00	Slajdowisko z podróży: "Route 66 na Dzikim Zachodzie – wśród piasków pustyni i skalnych monumentów" - Joanna Dragon, Katarzyna Snigorska	Artefakt Cafe Kraków, ul. Dajwór 3

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.