



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	11-16

OBOWIĄZUJE OD 01.04.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 1,8,15,22,29	12-14	Zajęcia komputerowe dla początkujących/smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	8 i 29 kwietnia
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	8 i 29 kwietnia
Wtorek 2,9,16,23,30	11-13	Nauka gry w szachy	2 i 16 kwietnia
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 3,10,17,24	10-12	Dietetyka – porady żywieniowe	3 i 24 kwietnia
	12-14	Integracja/gry stolikowe	12-14
	15-18	Nordic walking	15-18

Czwartek 4,11,18,25	14-16	Integracja/gry stolikowe	
	16-17	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	11,18,25 kwietnia SP 89 sala gim
	17-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	11,18,25 kwietnia SP 89 sala gim
Piątek 5,12,19,26	11-13	Basen Park wodny	19 i 26 kwietnia
	12-14	Tarapia sztuką	
	14-16	Integracja, gry stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w –kwiecień 2024; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
25.04. (może ulec zmianie)	17	Muzyka na żywo, przeboje sprzed lat. Spotkanie z muzykiem Maciejem Kłeczek	Zapisy w siedzibie CAS
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