



Centrum Aktywności Seniorów w Hali 100-lecia KS Cracovia

adres - Al. Marszałka Ferdynanda Focha 40

tel. 793-777-713, 533-327-941

e-mail: cas@kuzniatalentow.org

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	11:30 – 15:30
wtorek	11:30 – 15:30
środa	11:00 – 15:00
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	11:00 – 15:00

OBOWIĄZUJE OD 09.04.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 8,15,22,29	10:30-11:30	W zdrowym ciele zdrowy duch- teoria i praktyka	Sala taneczna
	11:30-15:30	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 12:00 do 15:00)	Biuro 2/10
	11:40 – 12:40	Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy	Sala konferencyjna

	12:40-13:40	Zajęcia z języka angielskiego – poziom średnio – zaawansowany	Sala konferencyjna
	13:40 – 14:40	Rozmówki polsko - angielskie	Sala konferencyjna
Wtorek 2,9,16,23,30	9:30 – 10:30	Profilaktyka układu ruchu – teoria i praktyka 9 i 16.04.2024 – zajęcia odwołane	Sala taneczna
	10:30 – 11:30	Utrzymywanie sprawności fizycznej – technika SMOVEY 9 i 16.04.2024 – zajęcia odwołane	Sala taneczna
	11:30 – 12:30	Poznaj SMOVEY – teoria i praktyka 9 i 16.04.2024 – zajęcia odwołane	Sala taneczna
	11:30 – 15:30	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 14:00-15:00)	Biuro 2/10
	12:00 - 13:00	Autoterapia manualna i refleksologia 9.04. i 16.04. – zajęcia odwołane	Sala konferencyjna
	13:00 – 14:00	Joga twarzy i automasaż 9.04 i 16.04. – zajęcia odwołane	Sala konferencyjna
	13:00 -14:00	Ping – pong	Zbiórka przy portierni
	15:00 – 16:00	„Kreatywna pamięć” - strategie i sposoby doskonalenia pamięci	Sala konferencyjna
Środa 3,10,17,24	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	14:00 – 15:00	Giercownia (gry planszowe, karciane, molkky, boule itp.)	Sala konferencyjna

	15:00 – 16:00	Warsztaty plastyczne	Biuro 2/10
Czwartek 4,11,18,25	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	9:00 – 10:00	Senior Dance – zajęcia ruchowe z elementami tańca	Sala taneczna
	10:00 – 11:00	Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu	Sala taneczna
	11:15 – 12:15	Z muzyką przyjemniej – teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna
	12:15 – 13:15	Stop Stress – teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna
Piątek 5,12,19,26	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	12:00-13:00	Obsługa urzędów związanych z nowymi technologiami – grupa pierwsza	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
	13:00-14:00	Obsługa urzędów związanych z nowymi technologiami – grupa druga	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
	14:00-15:00	Obsługa urzędów związanych z nowymi technologiami -konsultacje indywidualne	Sala konferencyjna

Zajęcia dodatkowe w kwiecień 2024:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.