

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.

W dniu 2 maja 2024 CAS Galicyjski będzie nieczynny!

OBOWIĄZUJE OD 1 maja 2024r.

Harmonogram zajęć stałych – maj 2024:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 - 13:00	Prawo dla seniora - zapytaj awokata	Termin zajęć: 13 maja
	12:00 - 13:00	Tańce rąk	
	13:00 - 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup - grupa 1	
	14:00 - 17:00	Warsztaty rękodzieła	Termin zajęć: 6, 13, 27 maja
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	07.05.2024 - godz. 12:30 - 13:30
	17:15 - 18:15	Trening umysłu	07.05.2024 - godz. 13:30 - 14:30
	16:00 - 20:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	07.05.2024 - dyżur odwołany

czwartek	9:30 - 11:30	Zdrowy senior - spotkanie z dietetykiem	Termin zajęć: 9 i 23 maja
	11:30 - 12:30	Gimnastyka na krzesłach	2 maja - zajęcia odwołane
	12:30 - 13:30	Pilates/zdrowy kręgosłup - grupa 2	2 maja - zajęcia odwołane
	12:45 - 13:45	Język angielski - poziom średniozaawansowany	2 maja - zajęcia odwołane
	13:45 - 14:45	Język francuski - poziom średniozaawansowany	2 maja - zajęcia odwołane

Zajęcia dodatkowe - maj 2024:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
15.05.2024	16:30 - 19:00	Seans filmowy "Perfect Day"	Kino Kika Kraków, ul. Krasickiego 18
25.05.2024	8:00 - 19:00	Wycieczka do Kielc i Nowej Słupi	Zapisy obowiązkowe. Zgłoszenia przyjmujemy drogą mailową do dnia 15.05.2024 lub do wyczerpania miejsc. Zbiórka 8:00 przy pętli autobusowej Osiedle Podwawelskie (z tyłu budynku ICE i Hotelu Q)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.