



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 01.05.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2024

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	12-14	Zajęcia komputerowe dla początkujących/smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	6 i 27 maja
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	6 i 27 maja
Wtorek 7,14,21,28	11-13	Nauka gry w szachy	7,21 maja
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 1,8,15,22,29	10-12	Dietetyka – porady żywieniowe	8 i 15 maja
	12-14	Integracja/gry stolikowe	
	15-18	Nordic walking	8,15,22,29

Czwartek 2,9,16,23,30	14-16	Integracja/gry stolikowe	
	16-17	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	9,16,23,30 maja
	17-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	9,16,23,30 maja
Piątek 3,10,17,24,31	11-13	Basen Park wodny	10 i 17 maja
	12-14	Tarapia sztuką	
	14-16	Integracja, gry stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w –maj 2024; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
24.05.	17	Gość Maciej Bartków autor książki „Tajny zamek Niedzica”	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