



Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25

33-332 Kraków

kontakt: tel. 570 594 001

e-mail: casprokocim@gmail.com

<https://www.facebook.com/caszlotywiek>

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

OBOWIĄZUJE OD 1 MAJA 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – maj 2024

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
6, 20	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
6, 20	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu	CAS sala gimnastyczna
13, 27	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
13	12.00 – 14.00	Kurs pierwszej pomocy z panem Konradem	CAS sala 5
27	12.00 – 14.00	Zajęcia z urządzeń mobilnych i nowych technologii	CAS sala 5
Wtorek			
7, 21	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna



14, 28	12.00 – 12.45	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna
7, 14, 21, 28	12.45 – 13.30	Zumba	CAS sala gimnastyczna
7, 14	10.00 – 12.00	Historia sztuki – wykład	CAS sala 5
14	16.30 – 20.00	Zdrowy tryb życia – TRE	Muzeum Podgórze
Środa			
1		Ustawowo wolne	
8, 22	10.30 – 12.00	Gry stolikowe	CAS sala 5
15	10.00 – 12.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie – porozmawiajmy o cukrzycy podsumowanie	CAS sala 5
15	12.00 – 14.00	Działania pro ekologiczne – recykling plastiku, metalu, papieru	CAS sala 5
22	12.00 – 14.00	Kurs haftu i szycia – szyjemy maskotki dla pogotowia	CAS sala 5
Czwartek			
2, 30		Ustawowo wolne	
9, 16, 23	9.30 – 10.15	Aqua aerobik	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
9, 16, 23	12.00 – 12.45	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
9, 16, 23	12.45 – 13.30	Zdrowy tryb życia - joga	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
3		Ustawowo wolne	
10, 24	12.00 – 14.00	Trening pamięci	CAS sala 5
17	10.00 – 12.00	Historia Sztuki – Złote Runo Sztuka Gruzji	Zbiórka Muzeum Narodowe Gmach Główny Al. 3 maja 1

Zajęcia dodatkowe – maj 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00-14:00	Dyżury w cas - wolontariat	CAS
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00-14:00	Kawiarenka seniora - wolontariat	CAS
Środa 29	8.00 – 20.00	Wycieczka jednodniowa do Wiślicy	Zbiórka przed basenem
Piątek 10	9.30 – 11.30	Nasz wspólny zielony ogródek - wolontariat Działajmy razem Działania międzypokoleniowe	Zbiórka szkoła 117
Piątek 10	10.00 – 14.00	Projekt Barter Działania międzypokoleniowe	Nowa Huta

**REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS ZŁOTY WIEK, lub on-line przez formularz na stronie: www.fundacjahita.pl
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**