



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 (02.05.2024 i 30.05.2024 – zamknięte)
piątek	11:00 – 15:00

OBOWIĄZUJE OD 28.05.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	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 7,14,21,28	9:30 – 10:30	Profilaktyka układu ruchu – teoria i praktyka 28.05. – zajęcia odwołane	Sala taneczna
	10:30 – 11:30	Utrzymywanie sprawności fizycznej – technika SMOVEY	Sala taneczna
	11:30 – 12:30	Poznaj SMOVEY – teoria i praktyka	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 Zajęcia odbędą się tylko 28.05.2024	Sala konferencyjna
	13:00 – 14:00	Joga twarzy i automasaż Zajęcia odbędą się tylko 28.05.2024	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 8,15,22,29	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.) 29.05. – zajęcia odwołane	Sala konferencyjna
	15:00 – 16:00	Warsztaty plastyczne	Biuro 2/10
Czwartek 9,16,23	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 10,17,24,31	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	12:00-13:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – grupa pierwsza Zajęcia odwołane 10 i 31.05	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
	13:00-14:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – grupa druga Zajęcia odwołane 10 i 31.05	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon

	14:00-15:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami - konsultacje indywidualne Zajęcia odwołane 10 i 31.05	Sala konferencyjna
--	-------------	---	--------------------

Zajęcia dodatkowe w maj 2024:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.05.2024	13:00 – 15:00	„W 80 min dookoła świata”	Sala konferencyjna
23.05.2024			

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.