



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 CZERWCA 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2024

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
3, 17	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
3, 17	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu	CAS sala gimnastyczna
10	10.00 – 12.00	Kurs pierwszej pomocy z panem Konradem	CAS sala 5
10	12.00 – 14.00	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
24	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
24	12.00 – 14.00	Zajęcia z urządzeń mobilnych i nowych technologii	CAS sala 5
Wtorek			
4, 18	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna

11, 25	12.00 – 12.45	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna
4, 11, 18, 25	12.45 – 13.30	Zumba	CAS sala gimnastyczna
4, 18	10.00 – 12.00	Historia sztuki – wykład	CAS sala 5
11, 25	10.00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5
Środa			
5	10.00 – 12.00	Zajęcia wokalne – próba przed występem w szkole	CAS sala 5
5	12.00 – 14.00	Działania pro ekologiczne – recykling plastiku, metalu, papieru	CAS sala 5
12	10.30 – 13.30	Gry stolikowe, gry ruchowe – gry w bule	Szkoła na Kurdwanowie
19	10.00 – 12.00	Zajęcia teatralne – próba kabaretu przed występem w muzeum	CAS sala 5
19	12.00 – 14.00	Kurs haftu i szycia – szyjemy maskotki dla pogotowia	CAS sala 5
26	10.00 – 12.00	Zajęcia z małej poligrafii	CAS sala 5
26	10.00 – 12.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie – historia jedzenia	CAS sala 5
Czwartek			
6, 13, 20	9.30 – 10.15	Aqua aerobik	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
6, 13, 20	11.15 – 12.00	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
6, 13, 20	12.00 – 12.45	Zdrowy tryb życia - joga	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
7	10.00 – 12.00	Zajęcia wokalne – próba przed występem w szkole	CAS sala 5
14, 21	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5

Zajęcia dodatkowe – czerwiec 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
Poniedziałek 10	17.00 – 20.00	Występ kabaretu – wolontariat, działania integracyjne	Wieliczka
17	10.00 – 14.00	Gra terenowa dla młodzieży – wolontariat, działania międzypokoleniowe projekt Działajmy Razem	Zbiórka szkoła nr 117
Wtorek 11	10.00 – 14.00	Projekt Barter – wolontariat, działania międzypokoleniowe	Nowa Huta
Czwartek 27	8.00 – 20.00	Wycieczka jednodniowa	Zbiórka przed basenem
Piątek 7	12.00 – 14.00	Taniec w kręgu – wolontariat, taniec na Rynku	Zbiórka na Rynku
Piątek 7	16.00 – 18.00	Występ wokalny – wolontariat, działania międzypokoleniowe projekt Działajmy Razem	Zbiórka szkoła nr 117
Piątek 28	10.00 – 12.00	Zebranie organizacyjne – wolontariat	CAS sala 5
Piątek 28	12.00 – 14.00	Stół nas łączy – wolontariat działania integracyjne	CAS sala 5
Sobota 9	19.00 – 21.00	Operetka	Zbiórka ul. Lubicz
Niedziela 16	15.00 – 18.00	Dni Prokocimia – wolontariat występ wokalny, działania społeczne	Dom Kultury im. Park Jerzmanowskich

REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS ŻŁOTY WIEK, lub on-line przez formularz na stronie: www.fundacjahita.pl

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

