



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 01.06.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2024

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24	10-12	Dietetyka, porady żywieniowe	3 i 17 czerwca
	12-14	Zajęcia komputerowe dla początkujących/smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	3 i 10 czerwca
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	3 i 10 czerwca
Wtorek 4,11,18,25	11-13	Nauka gry w szachy	4 i 18 czerwca
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 5,12,19,26	11-13	Terapia sztuką – uczyliśmy się nawzajem	
	15-18	Nordic walking	

Czwartek 6,13,20,27	14-16	Kawiarenka/gry stolikowe	
	16-17	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	
	17-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	
Piątek 7,14,21,28	11-13	Basen Park wodny	7 i 28 czerwca
	13-15	Kawiarenka/ gry stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w – czerwiec 2024;

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
	Do ustalenia	Spotkanie grupy doradczej z koordynatorem	
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