



## 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 <b>(w dniu 5.06.24 kawiarenka czynna od 13:00 do 17:00)</b>
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	11:00 – 15:00

### OBOWIĄZUJE OD 05.06.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24	10:30-11:30	<b>W zdrowym ciele zdrowy duch- teoria i praktyka</b>	Sala taneczna
	11:30-15:30	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 12:00 do 15:00)	Biuro 2/10
	11:40 – 12:40	<b>Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy</b>	Sala konferencyjna

	12:40-13:40	<b>Zajęcia z języka angielskiego</b> – poziom średnio – zaawansowany	Sala konferencyjna
	13:40 – 14:40	<b>Rozmówki polsko - angielskie</b>	Sala konferencyjna
Wtorek 4,11,18,25	9:30 – 10:30	<b>Profilaktyka układu ruchu – teoria i praktyka</b>	Sala taneczna
	10:30 – 11:30	<b>Utrzymywanie sprawności fizycznej – technika SMOVEY</b>	Sala taneczna
	11:30 – 12:30	<b>Poznaj SMOVEY – teoria i praktyka</b>	Sala taneczna
	11:30 – 15:30	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 14:00-15:00)	Biuro 2/10
	12:00 - 13:00	<b>Autoterapia manualna i refleksologia</b>	Sala konferencyjna
	13:00 – 14:00	<b>Joga twarzy i automasaż</b>	Sala konferencyjna
	13:00 -14:00	<b>Ping – pong</b>	Zbiórka przy portierni
	15:00 – 16:00	<b>„Kreatywna pamięć” - strategie i sposoby doskonalenia pamięci</b>	Sala konferencyjna
Środa 5,12,19,26	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00) <b>(w dniu 5.06.24 kawiarenka czynna od 13:00 do 17:00)</b>	Biuro 2/10
	14:00 – 15:00	<b>Giercownia</b> (gry planszowe, karciane, molky, boule itp.)	Sala konferencyjna
	15:00 – 16:00	<b>Warsztaty plastyczne</b>	Biuro 2/10
Czwartek 6,13,20,27	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	9:00 – 10:00	<b>Senior Dance</b> – zajęcia ruchowe z elementami tańca	Sala taneczna
	10:00 – 11:00	<b>Zdrowy kręgosłup</b> – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu	Sala taneczna
	11:15 – 12:15	<b>Z muzyką przyjemniej</b> – teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna

	12:15 – 13:15	<b>Stop Stress</b> – teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna
Piątek 7,14,21,28	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	12:00-13:00	<b>Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami</b> – grupa pierwsza	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
	13:00-14:00	<b>Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami</b> – grupa druga	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon

### Zajęcia dodatkowe w *czerwiec* 2024:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*