



## 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
piątek	11:00 – 15:00

### OBOWIĄZUJE OD 17.06.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24	11:30-15:30	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 12:00 do 15:00)	Biuro 2/10

Wtorek 4,11,18,25	11:30 – 15:30	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 14:00-15:00)	Biuro 2/10
	12:00 – 13:00	<b>Mollky/Boule</b>	Sala konferencyjna
	13:00 -14:00	<b>Ping – pong</b>	Zbiórka przy portierni
Środa 5,12,19,26	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	14:00 – 15:00	<b>Gry stolikowe</b> (gry planszowe, karciane 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
	11:00 – 12:00	<b>Spacer po zdrowie</b>	Zbiórka przed budynkiem (możliwość wypożyczenia kijów do nordic walking)

	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 urządzeń związanych z nowymi technologiami</b> – grupa pierwsza	Sala konferencyjna  Niezbędny własny smartfon
	13:00-14:00	<b>Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami</b> – grupa druga	Sala konferencyjna  Niezbędny własny smartfon
	14:00 – 15:00	<b>Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami</b> – konsultacje indywidualne	Sala konferencyjna  Niezbędny własny smartfon

**Zajęcia dodatkowe w czerwiec 2024:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
20.06.2024	13:00 – 15:00	<b>„W 80 minut dookoła świata”</b>	Sala konferencyjna

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*