



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	11-18
wtorek	11-18
środa	10-18
czwartek	11-18
piątek	11-16

OBOWIĄZUJE OD 01.07.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 1,8,15,22,29	11-13	Basen – Park wodny	15 i 22 lipca
	12-14	Zajęcia komputerowe dla początkujących/smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	1 i 29 lipca
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	1 i 29 lipca
Wtorek 2,9,16,23,30	11-13	Nauka gry w szachy	16 i 30 lipca
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	W siedzibie lub ogrodzie Cas
Środa 3,10,17,24,31	10-12	Konsultacje dietetyczne	3 i 10 lipca
	15-18	Nordic walking	

	11-13	Terapia Sztuką – jakie mamy talenty ?	Uczymy się nawzajem
Czwartek 4,11,18,25	16-17	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	W siedzibie lub ogrodzie CAS –konieczne zapisy
	17-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	W siedzibie lub ogrodzie CAS –konieczne zapisy
Piątek 5,12,19,26	11-13	Kawiarenka/ gry stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w – lipiec 2024;
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
18.07	16.30	Spotkanie z Maciejem Mazianem, Historykiem Sztuki: „Nowa Huta jako przykład Miasta Renesansowego”	
20.07	Do ustalenia	Wyjazd w Bieszczady „Bieszczadzka Kolejka Leśna”	Zapisy w biurze Cas
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