



## 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	<b>11:00 – 15:00</b>
wtorek	<b>11:00 – 15:00</b>
środa	<b>11:00 – 15:00</b>
czwartek	<b>11:00 – 15:00</b>
piątek	<b>11:00 – 15:00</b>

### OBOWIĄZUJE OD 11.07.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 1,8,15,22,29	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 12:00 do 15:00)	Biuro 2/10
	11:00 – 12:00	Wakacyjny angielski (pierwsze zajęcia 8.07.2024)	Sala konferencyjna

Wtorek 2,9,16,23,30	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 14:00-15:00)	Biuro 2/10
	13:00 -14:00	<b>Ping – pong</b>	Zbiórka przy portierni
Środa 3,10,17,24,31	9:00-10:00	<b>Stretching i relaksacja</b> (pierwsze zajęcia 10.07.2024)	Sala taneczna
	10:00 – 11:00	<b>Zajęcia taneczne</b> (pierwsze zajęcia 10.07.2024)	Sala taneczna
	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	14:00 – 15:00	<b>Warsztaty plastyczne</b>	Biuro 2/10
Czwartek 4,11,18,25	10:00 – 11:00	<b>Dietetyka</b> (pierwsze zajęcia od 11.07.2024)	Sala konferencyjna
	11:00 – 12:00	<b>Angielski podstawowy</b> (pierwsze zajęcia od 18.07.2024)	Sala konferencyjna
	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	11:15 – 12:15	<b>Z muzyką przyjemniej</b> – teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna
Piątek 5,12,19,26	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	10:00 – 11:00	<b>Molky/Boule</b>	Sala konferencyjna/ boisko
	11:00 – 12:00	<b>Gry stolikowe</b> (gry planszowe, karciane itp.)	Sala konferencyjna

	12:00-13:00	<b>Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami</b> - zajęcia grupowe <i>(zajęcia 5 i 12.07. – odwołane)</i>	Sala konferencyjna  Niezbędny własny smartfon
	13:00-14:00	<b>Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami –</b> konsultacje indywidualne <i>(zajęcia 5 i 12.07. – odwołane)</i>	Sala konferencyjna  Niezbędny własny smartfon

**Zajęcia dodatkowe w lipcu 2024:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11.07.2024	13:00 – 15:00	<b>„w 80 minut dookoła świata”</b>	Sala konferencyjna

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*