



Centrum Aktywności Seniorów „Seniorzy nauczycielami życia”

adres - Kraków, os. Górali 23

kontakt – tel. 608 47 37 67

e-mail: cas@gaudiumetspes.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10,00 – 14,00
Wtorek	10,00 – 14,00
Środa	10,00 – 14,00
Czwartek	10,00 – 14,00
Piątek	10,00 – 14,00

OBOWIĄZUJE OD 01.08.2024 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – na sierpień 2024 r.

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8,00 – 8,45 8,45 – 9,30	zajęcia ruchowe gimnastyka I grupa II grupa	Dom Utopii os. Szkolone 26 A
	11,00 – 12,00 12,00 – 13,00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Poniedziałek	18,00 - 18,45 18,45 - 19,00	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Aula Klasztoru Cystersów Parafia Matki Boskiej Częstochowskiej Os. Szklane Domy 7
Wtorek	14,00 – 15,00 15,00 – 16,00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	16,15 - 17,00 17,15 – 18,00	Gry stolikowe i ruchowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Środa	9,00 – 10,00 10,00 – 11,00	Kurs: Cywilizacja włoska i historia języka włoskiego - cykl wykładów	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
czwartek	8.00- 9.00 9.00-10.00	kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	10.15 -11.15 11.15-12.15	kurs nr 2 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II	
	15,00 – 15,45 15,45 – 16,30	Nornic walking	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury
piątek	10,15 – 11,00	Basen	Pływalnia Com com zone Ul. Ptaszyckiego

Kawiarenka CAS czynna pół godziny przed, w trakcie i pół godziny po każdych zajęciach stacjonarnych oraz w trakcie wszystkich zajęć dodatkowych w siedzibie CAS os. Górali 23

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2024 r.:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.08	12,00	„Kadrówka 1914” 88. Krakowskiej Lekcji Śpiewania.	Mały Rynek
11.08	11,00-17,00	„Piknik Sąsiedzki” Spotkanie na trawie	TAURON Arena Kraków Program pikniku na: www.krakow.pl

13.08	9,00	Krakowska Huta Szkła,	ul. Lipowa 3
14 – 15.08	Wg programu	Noc Cracovia Sacra <i>Aniołowie, Archaniołowie, Cherubiny, Serafyny.</i>	Szczegółowy program na: https://krakowskienoce.pl
18.08	10,00 -	IV Senioralia	NCK
18.08	16,00 – 16,45	81. Tour de Pologne – finisz 7. etapu i zakończenie wyścigu w Krakowie	Błonie Krakowskie
20.08	12,00	Muzeum Cystersów	Mogiła, ul. Klasztorna 11
23.08	13,00 – 15,00	SOS Smartfonowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
30.08	9,30	Wycieczka do Pieskowej Skały	Kraków MDA Zapisy u animatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy