



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	14-18
wtorek	14-18
środa	14-18
czwartek	14-18
piątek	10-14

OBOWIĄZUJE OD 01.08.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2024

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26	14-16	Zajęcia komputerowe dla początkujących/smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	5 i 26 sierpnia
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	5 i 26 sierpnia
Wtorek 6,13,20,27	10.15-12.15	Basen – Park wodny	20 i 27 sierpnia
	14-16	Nauka gry w szachy	13 i 20 sierpnia
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	W siedzibie lub ogrodzie Cas
Środa 7,14,21,28	14-16	Nordic walking	
	16-18	Dietetyka porady	21 i 28 sierpnia

Czwartek 1,8,15,22,29	14-16	Terapia Sztuką – jakie mamy talenty ?	Uczymy się nawzajem
	16-17	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	W siedzibie lub ogrodzie CAS 1,22,29 sierpnia –konieczne zapisy
	17-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	W siedzibie lub ogrodzie CAS 1,22,29 sierpnia –konieczne zapisy
Piątek 2,9,16,23,30	11-13	Kawiarenka/ gry stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w – sierpień 2024; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
22.08	Do ustalenia	Kryspinów 2024 – impreza integracyjna, ognisko	Zapisy w biurze Cas
28.08	16	Litewskie reminiscencje – pokaz zdjęć z wyjazdu na Litwę	
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