



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 01.09.2024 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – na wrzesień 2024 r.

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	14,45 – 15,30 15,30 – 16,15	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 każdym zajęciach stacjonarnych oraz w trakcie wszystkich zajęć dodatkowych w siedzibie CAS os. Górali 23

Zajęcia dodatkowe w wrześniu 2024 r.:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3,4,5,6.09	10,00 – 15,00	Rejsy Statkiem do Tyńca z Seniorpedią	Zgłoszenia indywidualne na biuro@seniorpedia.pl lub cas@gaudiumetspes.pl Zbiórka Bulwar Czerwiński godz. 9,15
3.09	18,30	Koncert Charytatywny „Nasze	ICE Kraków

		serca biją dla Was” : Sława Przybylska, Jacek Fedorowicz, Krzysztof Daukszewicz, Henryk Sawka, Michał Wiśniewski	
6.09	9,00 – 21,00	XI Międzynarodowe Senioralia	9,00 Msza Św. Bazylika Mariacka, po Mszy przemarsz do Parku Jordana 11,00 – 21,00 atrakcje wg programu
11.09	18,00	Film „Ostatnie lato”	Kino Sfinks
17.09	10,00	Pałac Biskupa Erazma Ciołka,	ul. Kanonicza 17
20.09	19,30	Koncert „Pieśni Bułata Okudźawy”	Klub Buda Ul. Czapskich 2
26-27.09	Wg programu	26-27 września -Mistrzostwa Sportowe Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS Bronowianka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy