



## 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 01.09.2024**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 12:00 do 15:00)	Biuro 2/10

Wtorek 3,10,17,24	11:00 – 12:00	<b>Angielski podstawowy</b>	Sala konferencyjna
	9:00 – 10:00	<b>Joga twarzy i automasaż</b> Zajęcia rozpoczną się 17.09.	Sala konferencyjna
	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 4,11,18,25	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	10:00 – 12:00	<b>Z muzyką przyjemniej</b> - teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej  Zajęcia rozpoczną się 11.09.	Sala taneczna
	11:00 – 13:00	<b>Stop Stress</b> - teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej  Zajęcia rozpoczną się 11.09.	Sala z taneczna

	14:00 – 15:00	<b>Warsztaty plastyczne</b>	Sala konferencyjna
Czwartek 5,12,19,26	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	11:00 – 12:00	<b>Zdrowy kręgosłup</b>	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	<b>Senior Dance</b>	Sala taneczna
Piątek 6,13,20,27	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	Sala konferencyjna  Niezbędny własny smartfon
	13:00-14:00	<b>Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami –</b> konsultacje indywidualne	Sala konferencyjna  Niezbędny własny smartfon

**Zajęcia dodatkowe w wrzesień 2024:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*