



## 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>10:00 – 14:00</b>
czwartek	<b>11:00 – 15:00</b>
piątek	<b>08:00 – 12:00</b>

### OBOWIĄZUJE OD 09.09.2024

*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
	10:00 – 11:00	<b>Molky/Boule</b> <b>zajęcia rozpoczną się 16.09.</b>	Sala konferencyjna/ boisko

	11:00 – 12:00	<b>Gry stolikowe</b> (gry planszowe, karciane itp.) <b>zajęcia rozpoczną się 16.09.</b>	Sala konferencyjna
Wtorek 3,10, 17,24	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	10:00-14:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	10:00 – 11:00	<b>Z muzyką przyjemniej</b> - teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej  Zajęcia rozpoczną się 11.09.	Sala taneczna
	11:00 – 12:00	<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> <b>18.09. i 25.09. – zajęcia</b> <b>odwołane</b>	Sala konferencyjna

Czwartek 5,12,19,26	9:30 -10:30	<b>Joga twarzy i automasaż</b>  Zajęcia rozpoczną się 19.09.	Sala konferencyjna
	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	08:00 – 12:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 09:00-11:00)	Biuro 2/10
	12:00-13:00	<b>Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami</b> - zajęcia grupowe	Sala konferencyjna  Niezbędny własny smartfon
	13:00-14:00	<b>Obsługa urządzeń 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.*