

31 -109 Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

## Centrum Aktywności Seniorów CAS GALICYJSKI

adres - Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

kontakt – tel. 516 011 002

e-mail [cas.galicyjski@gce.krakow.pl](mailto:cas.galicyjski@gce.krakow.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

|              |            |
|--------------|------------|
| poniedziałek | 9:00-13:00 |
| wtorek       | 9:00-13:00 |
| środa        | 9:00-13:00 |
| czwartek     | 9:00-13:00 |
| piątek       | 9:00-13:00 |

### OBOWIĄZUJE OD 16 WRZEŚNIA 2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2024

*miesiąc*

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć                                 | uwagi                                      |
|--------------|---------------|--|--|
| poniedziałek | 11:45 – 12:45 | Język francuski – poziom średniozaawansowany |  |
|              | 12:50 – 13:50 | Język angielski – poziom średniozaawansowany |  |
|              | 12:00 – 13:00 | Tańce rąk                                    |  |
|              | 13:00 – 14:00 | Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 1           |  |
|              | 14:00 - 17:00 | Warsztaty rękodzieła                         | <b>Zajęcia w dniach:<br/>16.09 i 23.09</b> |

|          |               |   |  |
|----------|---------------|---|--|
| wtorek   | 10:00 – 12:00 | Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI                 |  |
|          | 10:00 - 11:00 | Zajęcia rytmiczno-taneczne - grupa 1              |  |
|          | 11:00 - 12:00 | Zajęcia rytmiczno-taneczne - grupa 2              |  |
|          | 16:15 – 17:15 | „Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie |  |
|          | 17:15 – 18:15 | Trening umysłu                                    |  |
| środa    |               |   |  |
| czwartek | 9:30 – 11:30  | Zdrowy Senior - Dietetyka                         | Zajęcia w dniach:<br>12.09 i 26.09             |
|          | 11:30 – 12:30 | Gimnastyka na krzesłach                           | <b>26.09.2024 – godziny zajęć: 9:00-10:00</b>  |
|          | 12:30 – 13:30 | Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 2                | <b>26.09.2024 – godziny zajęć: 10:00-11:00</b> |
| piątek   |               |   |  |

### Zajęcia dodatkowe we WRZEŚNIU 2024: *miesiąc*

| data       | godzina                | rodzaj zajęć   | uwagi   |
|------------|------------------------|--|---|
| 09.09.2024 | 16:00                  | Zwiedzanie wystawy:<br>„KAPLICA SYKSTYŃSKA.<br>DZIEDZICTWO”<br>ul. Śniadeckich 15                    | Zgłoszenia do<br>28.08.2024 Liczba<br>miejsc ograniczona. |
| 14.09.2024 | Wyjazd<br>o godz. 9:00 | Wycieczka autokarowa<br>do Europejskiego Centrum Muzyki<br>Krzysztofa Pendereckiego<br>w Luślawicach | Zgłoszenia do<br>30.08.2024 lub do<br>wyczerpania miejsc. |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*