



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	11:00 – 15:00
wtorek	11:00 – 15:00
środa	10:00 – 14:00
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	08:00 – 12:00

OBOWIĄZUJE OD 23.09.2024

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	Molky/Boule	Sala konferencyjna/ boisko
	11:00 – 12:00	Gry stolikowe (gry planszowe, karciane itp.)	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	Ping – pong	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	Z muzyką przyjemniej - teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna
	11:00 – 12:00	Stop Stress - teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala z taneczna
	14:00 – 15:00	Warsztaty plastyczne 18.09. i 25.09. – zajęcia odwołane	Sala konferencyjna
Czwartek 5,12,19,26	9:30 -10:30	Joga twarzy i automasaż 26.09. – zajęcia wyjątkowo od 8:45	Sala konferencyjna
	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	11:00 – 12:00	Zdrowy kręgosłup	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	Senior Dance	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	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami - zajęcia grupowe	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
	13:00-14:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – konsultacje indywidualne	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon

Zajęcia dodatkowe w wrzesień 2024:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.09.2024	13:00 - 15:00	„W 80 minut dookoła świata”	Sala konferencyjna
23.09.2024	06:30 – 19:30	Wycieczka do Ogródzieńca + ognisko	Zbiórka na parkingu przy Hali 100-lecia KS Cracovia
24.09.2024	14:15 – 16:00	„W 80 min dookoła świata”	Sala konferencyjna

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.