



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas@fundacjakdm.pl

strona internetowa: fundacjakdm.pl

CAS czynny 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 01.10.2024

Harmonogram zajęć stałych – październik 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI	
poniedziałek 07.10.2024 14.10.2024 21.10.2024 28.10.2024	10:30 - 14:00	Gry planszowe		
	10:30 - 12:30	Kawiarnia		
	11:00 - 14:00	Kawiarnia		
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany		
wtorek 01.10.2024 08.10.2024 15.10.2024 22.10.2024 29.10.2024	12:30 - 13:15	Gimnastyka		
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem		
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne		
	czwartek 03.10.2024 10.10.2024 17.10.2024 24.10.2024 31.10.2024	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer z kijami	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
		11:00 - 14:00	Kawiarnia	
		12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
13:20 - 14:05		Trening umysłu		

Zajęcia dodatkowe w październiku 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa 02.10.2024	10:30 - 12:30	Wyjście do Kina Kika na film: Wredne liściki	
piątek 04.10.2024	10:30 - 12:30	Warsztaty kulinarne z dietetyczką	
poniedziałek 07.10.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 09.10.2024	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
czwartek 10.10.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
środa 16.10.2024	10:00 - 12:00	Warsztaty kreatywne z uwagażności	
piątek 18.10.2024	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
poniedziałek 21.10.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
czwartek 24.10.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 25.10.2024	10:30 - 12:00	Warsztaty florystyczne - stroik	
poniedziałek 28.10.2024	10:00 - 11:00	Trening nordic walking z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.