



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 |

O BOWIĄZUJE OD 01.10.2024

Harmonogram zajęć stałych – październik 2024

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------------------|---------------|--|-------------------------------|
| Poniedziałek 7,14,21,28 | 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 1,8,15,22,29 | 11:00 – 15:00 | Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 14:00-15:00) | Biuro 2/10 |
| | 11:00 – 12:00 | Utrzymywanie sprawności fizycznej - technika SMOVEY | Sala taneczna |
| | 12:00 – 13:00 | Poznaj SMOVEY - teoria i praktyka | Sala taneczna |
| | 13:00 -14:00 | Ping – pong | Zbiórka przy portierni |
| Środa 2,9,16,23,30 | 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 | Sala konferencyjna |
| Czwartek 3,10,17,24,31 | 9:30 -10:30 | Joga twarzy i automasaż | 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 4,11,18,25 | 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 październik 2024:
miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------|---------|--------------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.