



Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

adres – os. Mistrzejowice Nowe 6a, 31-640 Kraków

kontakt – tel. 609397000

e-mail : cas.ruch@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12-18
wtorek	11-18
środa	10-18
czwartek	11-18
piątek	11-16

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych –październik 2024

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	21 i 28 października
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	21 i 28 października
	16-18	Porady Dietetyczne	2 i 9 października
Wtorek 1,8,15,22,29	11-13	Nauka gry w szachy	1,15 października
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 2,9,16,23,30			
	15-18	Nordic walking	

Czwartek 3,10,17,24,31	11-13	Terapia Sztuką – jakie mamy talenty ?	Uczymy się nawzajem
	16.30-17.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	Sala gimnastyczna SP 89 konieczne zapisy
	17.30-18.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	Sala gimnastyczna SP 89 konieczne zapisy
Piątek 4,11,18,25	11-13	Kawiarenka/ gry stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w – październik 2024; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.10	14	Pokaz zdjęć z wycieczki do Dobczyc	
5 i 19.10	18-21	Potańcówki z Biblioteką Polskiej Piosenki Fort nr 52 „Borek”, ul. Forteczna 146	rezerwacja: rezerwacjebpp.pl biblioteka@bibliotekapiosenki.pl
18.10	16	Spotkanie wolontariuszy	Siedziba Cas
w każdy dzień	W godzinach działania Centrum	Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki, gier planszowych, pamięciowych	

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:

spbioppl@gmail.com

cas.ruch@gmail.com

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS