



## Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25, 33-332 Kraków

kontakt: tel. 570 594 001

e-mail: [casprokocim@gmail.com](mailto:casprokocim@gmail.com)

<https://www.facebook.com/caszlotywiek>

### 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 9 PAŹDZIERNIKA 2024 r.

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2024

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
7	12.00 – 14.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
14	10.00 – 12.00	Historia sztuki – wykład	CAS sala 5
14	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzno - filmowy	CAS sala 5
21	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
21	12.00 – 14.00	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
28	12.00 – 14.00	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
Wtorek			
1, 8, 15, 22, 29	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna

1, 8, 15, 22, 29	12.45 – 13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna
22	14.30 – 16.30	Historia sztuki – wystawa Siłaczki	Zbiórka Plac mariacki Kamienica Hipolitów
Środa			
2	10.00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5
23	10.00 – 14.00	Wiedza obywatelska	CAS sala 5
30	12.00 – 14.00	Działania pro ekologiczne – spotkanie z firmą Eco4 Planet Program Czyste Powietrze	CAS sala 5
Czwartek			
3, 10, 17, 24, 31	9.30 – 10.15	Aqua aerobik	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
10, 17	11.00 – 12.30	Zdrowy tryb życia – joga	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
4, 11, 18	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5
18	15.00 – 17.00	Historia sztuki – wystawa Wodzinowski	Zbiórka Pałac Krzysztofory Rynek Główny 35

### Zajęcia dodatkowe – październik 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00 – 14.00	Dyżury w cas - wolontariat	CAS
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00 – 14.00	Kawiarenka seniora - wolontariat	CAS
9	15.00 – 17.00	Koncert spektakularny	Zbiorka przed teatrem Variete
16	7.00 – 19.00	Wycieczka jednodniowa do Chęcín	Zbiorka przed basenem

Piątek 11	19.00 – 21.00	Świat według Kardashianów Bilet 30 zł na hasło: kulturalni seniorzy	Teatr Barakah Ul. Paulińska 28
Poniedziałek 28	10.00 – 12.00	Stół nas łączy	CAS
Sobota 12	10.00 – 16.00	Międzynarodowy przegląd filmów	Centrum sztuki współczesnej Solvay
19	18.00 – 21.00	Potańcówka z biblioteką polskiej piosenki	Fort Borek
Niedziela 13	10.00 – 16.00	Międzynarodowy przegląd filmów	Centrum sztuki współczesnej Solvay

**REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS ŻŁOTY WIEK, lub on-line przez formularz na stronie: [www.fundacjahita.pl](http://www.fundacjahita.pl)  
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**