



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 17.10.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2024

miesiąc

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

	10:00-11:00	Stretching i relaksacja	Sala taneczna
	11:00-12:00	Rozciąganie i wzmacnianie ciała	Sala taneczna
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
	11:00-12:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – konsultacje indywidualne	Sala konferencyjna
	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
	12:00-13:00	Psychologia dla seniorów -odkryj swój potencjał	Sala konferencyjna
	14:00 – 15:00	Warsztaty plastyczne	Sala konferencyjna
Czwartek 3,10,17,24,31	9:30 -10:30	Joga twarzy i automasaż (zajęcia 31.10 przeniesione na 29.10 od 10:00 do 11:00)	Sala konferencyjna

	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	11:00 – 12:00	Zdrowy kręgosłup (17.10 zajęcia odwołane)	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	Senior Dance (17.10 zajęcia odwołane)	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 - grupa I	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
	13:00-14:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – grupa II	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon

Zajęcia dodatkowe w *październik 2024:*
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.