



## 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 | <b>11:00 – 15:00</b> |
| wtorek       | <b>11:00 – 15:00</b> |
| środa        | <b>10:00 – 14:00</b> |
| czwartek     | <b>11:00 – 15:00</b> |
| piątek       | <b>08:00 – 12:00</b> |

### O BOWIAŻUJE OD 23.10.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2024

*miesiąc*

| dzień                      | godzina       | rodzaj zajęć   | uwagi                         |
|----------------------------|---------------|--|-------------------------------|
| Poniedziałek<br>7,14,21,28 | 11:00-15:00   | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS od<br>12:00 do 15:00) | Biuro 2/10                    |
|                            | 10:00 – 11:00 | <b>Molky/Boule</b>   | Sala konferencyjna/<br>boisko |
|                            | 11:00 – 12:00 | <b>Gry stolikowe</b><br>(gry planszowe, karciane itp.)             | Sala konferencyjna            |
|                            | 10:00-11:00   | <b>Stretching i relaksacja</b>                                     | Sala taneczna                 |
|                            | 11:00-12:00   | <b>Zajęcia taneczne</b>  | Sala taneczna                 |

|                           |               |  |                        |
|---------------------------|---------------|--|------------------------|
| Wtorek<br>1,8,15,22,29    | 11:00 – 15:00 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS<br>14:00-15:00)                                       | Biuro 2/10             |
|                           | 11:00 – 12:00 | <b>Utrzymywanie sprawności fizycznej - technika SMOVEY</b>   | Sala taneczna          |
|                           | 12:00 – 13:00 | <b>Poznaj SMOVEY</b> - teoria i praktyka   | Sala taneczna          |
|                           | 13:00 -14:00  | <b>Ping – pong</b>   | Zbiórka przy portierni |
| Środa<br>2,9,16,23,30     | 10:00-14:00   | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS<br>11:00-14:00)                                       | Biuro 2/10             |
|                           | 10:00 – 11:00 | <b>Z muzyką przyjemniej</b><br>- teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej | Sala taneczna          |
|                           | 11:00 – 12:00 | <b>Stop Stress</b><br>- teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej          | Sala z taneczna        |
|                           | 14:00 – 15:00 | <b>Warsztaty plastyczne</b>  | Sala konferencyjna     |
| Czwartek<br>3,10,17,24,31 | 9:30 -10:30   | <b>Joga twarzy i automasaż</b>   | Sala konferencyjna     |
|                           | 11:00 – 15:00 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS<br>11:00-14:00)                                       | Biuro 2/10             |
|                           | 11:00 – 12:00 | <b>Zdrowy kręgosłup</b>  | Sala taneczna          |
|                           | 12:00 – 13:00 | <b>Senior Dance</b>  | Sala taneczna          |

|                      |               |   |  |
|----------------------|---------------|---|--|
| Piątek<br>4,11,18,25 | 08:00 – 12:00 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS<br>09:00-11:00)                | Biuro 2/10   |
|                      | 12:00-13:00   | <b>Obsługa urzędzeń związanych<br/>z nowymi technologiami</b><br>- grupa I  | Sala konferencyjna<br><br>Niezbędny własny<br>smartfon |
|                      | 13:00-14:00   | <b>Obsługa urzędzeń związanych<br/>z nowymi technologiami –</b><br>grupa II | Sala konferencyjna<br><br>Niezbędny własny<br>smartfon |

**Zajęcia dodatkowe w październik 2024:**  
*miesiąc*

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

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***