

31 -109 Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

Centrum Aktywności Seniorów CAS GALICYJSKI

adres - Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

kontakt – tel. 516 011 002

e-mail cas.galicyjski@gce.krakow.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIĄZUJE OD 04 LISTOPADA 2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:45 – 12:45	Język francuski – poziom średniozaawansowany	
	12:50 – 13:50	Język angielski – poziom średniozaawansowany	
	12:00 – 13:00	Tańce rąk	
	13:00 – 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 1	
	15:00 – 17:00	Warsztaty rękodzieła	Zajęcia w dniu 04.11
	14:00 – 15:00	Florystyka	Zajęcia w dniach 04.11, 18.11, 25.11

wtorek	10:00 – 12:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
	16:15 – 17:15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie	
	17:15 – 18:15	Trening umysłu	
środa	10:00 - 12:00	Warsztaty o sztuce	Zajęcia w dniach 06.11, 13.11, 27.11
czwartek	9:30 – 11:30	Zdrowy Senior - Dietetyka	Zajęcia w dniach 07.11 oraz 21.11
	11:30 – 12:30	Gimnastyka na krzesłach	
	12:30 – 13:30	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 2	
piątek			

Zajęcia dodatkowe w LISTOPADZIE 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.11.2024	13:00	Wawel – „Niech żyje król” – zwiedzanie z przewodnikiem	Zgłoszenia do dnia 04.11.2024
08.11.2024	12:00	Zwiedzanie Kombinat w Nowej Hucie z przewodnikiem	Zgłoszenia do dnia 04.11.2024
19.11.2024	15:00	Muzeum Etnograficzne – zwiedzanie z przewodnikiem	Zgłoszenia do dnia 08.11.2024
20.11.2024	10:00-12:00	Spotkania z ciekawymi ludźmi: Barbara Lis - malarka	
22.11.2024	10:00	Wawel – zwiedzanie z przewodnikiem	
23.11.2024	8:00	Wycieczka: Zabrze – Sztolnia Liza oraz Tychy - Browar	Zgłoszenia do dnia 08.11.2024
26.11.2024	10:00 – 12:00	Spotkanie Andrzejkowe	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.