



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 | 11-18 |

O BOWIAZUJE OD 01.11.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych –listopad 2024

miesiąc

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------------------|-------------|---|-------------------------|
| Poniedziałek 4,11,18,25 | 12-13 | Zajęcia komputerowe dla początkujących | |
| | 13-14 | Smartfon bez tajemnic | |
| | 16-18 | Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot | 4 i 18 listopada |
| | 17-18 | Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot | 4 i 18 listopada |
| | 16-18 | Porady Dietetyczne | 18 i 25 listopada |
| Wtorek 5,12,19,26 | 11-13 | Nauka gry w szachy | 12,26 listopada |
| | 16.30-17.30 | Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające | Sala gimnastyczna SP 89 |
| Środa 6,13,20,27 | 13-15 | Gry pamięciowe | |
| | 15-18 | Nordic walking | |

| | | | |
|------------------------|-------------|---|---|
| Czwartek 7,14,21,28 | 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 8,15,22,29 | 11-13 | Kawiarenka/ gry stolikowe | |

Zajęcia dodatkowe w – listopad 2024; *miesiąc*

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------------|-------------------------------------|--|------------------------|
| 14.11 | 14 | Krakowskie Centrum Seniora os. Szkolne 20 | Zapisy w siedzibie Cas |
| 30.11 | 16.45-21 | Potańcówka Andrzejkowa | Zapisy w siedzibie Cas |
| 21.11 | do ustalenia | Spotkanie z Jackiem Widorem - rysownikiem | Zapisy w siedzibie Cas |
| 22.11 | 16.30 | 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