



Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25, 33-332 Kraków

kontakt: tel. 570 594 001

e-mail: 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 4 LISTOPADA 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2024

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
4, 11, 18, 25	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
4, 18	12.00 – 14.00	Zdrowy tryb życia	CAS sala gimnastyczna
11, 25	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzno - filmowy	CAS sala 5
Wtorek			
5, 12, 19, 26	10.00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5
5, 12, 19, 26	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna
5, 12, 19, 26	12.45 – 13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna

Środa			
Czwartek			
7, 14, 21, 28	9.30 – 10.15	Aqua aerobik	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
14, 28	11.00 – 12.30	Zdrowy tryb życia	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
1	Ustawowo	Wolne od zajęć	
8, 22	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5

Zajęcia dodatkowe – listopad 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
Poniedziałek 4	17.00 – 19.00	Wspólne Śpiewanie – Piosenki Patriotyczne, wolontariat, działania integracyjne	Klub Olsza Ul. Stanisława ze Skalbmierza 7
18	12.00 – 14.00	Działajmy razem – wolontariat, działania międzypokoleniowe	Szkoła nr 117
Czwartek 14	10.00 – 14.00	Bartel - wolontariat, działania międzypokoleniowe	Nowa Huta

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