



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

OBOWIĄZUJE OD 12.11.2024

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
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	
	16-18	Porady Dietetyczne	13 i 27 listopada
	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
18.11	9.30	Rejs statkiem po Wiśle	Zapisy w siedzibie Cas
14.11	17	Pokaz Mody w Muzeum Witrażu	Aleja Krasińskiego 23
11.11	17	Radosna Niepodległości” 89. Krakowska Lekcja Śpiewania,	Rynek Główny
14.11	14	Krakowskie Centrum Seniora os. Szkolne 20 W ramach zajęć międzypokoleniowych	Zapisy w siedzibie Cas
19.11	14	Występ zespołu Koraliiki	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