



## 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>

### OBOWIĄZUJE OD 14.11.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4, 11, 18, 25	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 12:00 do 15:00)	Biuro 2/10
	10:00 – 11:00	<b>Molky/Boule</b>	Sala konferencyjna/boisko
	11:00 – 12:00	<b>Gry stolikowe</b> (gry planszowe, karciane itp.)	Sala konferencyjna

Poniedziałek	10:00-11:00	<b>Stretching i relaksacja</b>	Sala taneczna
	11:00-12:00	<b>Rozciąganie i wzmacnianie ciała</b>	Sala taneczna
Wtorek 5, 12, 19, 26	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 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 6, 13, 20, 27	10:00-14:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	10:00 – 11:00	<b>Z muzyką przyjemniej</b> - teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna
	11:00 – 12:00	<b>Stop Stress</b> - teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala z taneczna
	11:00 – 12:00	<b>Krótki kurs podstaw rysunku</b>	Sala konferencyjna
	12:00-13:00	<b>Warsztaty arteterapeutyczne</b>	Sala konferencyjna
	14:00 – 15:00	<b>Warsztaty plastyczne</b> <b>(zajęcia 20.11 przeniesione na 21.11 od 13:00 do 14:00)</b>	Sala konferencyjna
Czwartek 7, 14, 21, 28	9:30 -10:30	<b>Joga twarzy i automasaż</b> <b>(zajęcia 28.11 przeniesione na 19.11 od 10:00 do 11:00)</b>	Sala konferencyjna

	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	11:00 – 12:00	<b>Senior Dance</b>	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	<b>Zdrowy kręgosłup</b>	Sala taneczna
	15:00 – 16:00	<b>Joga śmiechu i animacje osób starszych</b>	Sala konferencyjna
Piątek 1, 8, 15, 22, 29	08:00 – 12:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 09:00-11:00)	Biuro 2/10
	12:00-13:00	<b>Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami</b> - grupa I	Sala konferencyjna  Niezbędny własny smartfon
	13:00-14:00	<b>Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami –</b> grupa II	Sala konferencyjna  Niezbędny własny smartfon

**Zajęcia dodatkowe w *listopad* 2024:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

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