



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	11:00 – 15:00
wtorek	11:00 – 15:00 24.12. i 31.12. – kawiarenka zamknięta
środa	10:00 – 14:00 25.12. - kawiarenka zamknięta
czwartek	11:00 – 15:00 26.12. - kawiarenka zamknięta
piątek	08:00 – 12:00

OBOWIĄZUJE OD 01.12.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 12:00 do 15:00)	Biuro 2/10
	10:00-11:00	Stretching i relaksacja	Sala taneczna
	11:00-12:00	Rozciąganie i wzmacnianie ciała	Sala taneczna
Wtorek 3,10,17	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 14:00-15:00)	Biuro 2/10
	11:00 – 12:00	Utrzymywanie sprawności fizycznej - technika SMOVEY	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	Poznaj SMOVEY - teoria i praktyka	Sala taneczna
	13:00 -14:00	Ping – pong	Zbiórka przy portierni

Środa 4,11,18	10:00-14:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	10:00 – 11:00	Z muzyką przyjemniej - teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna
	11:00 – 12:00	Stop Stress - teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala z taneczna
	11:00 – 12:00	Krótki kurs podstaw rysunku	Sala konferencyjna
	12:00-13:00	Warsztaty arteterapeutyczne	Sala konferencyjna
Czwartek 5,12,19	9:30 -10:30	Joga twarzy i automasaż	Sala konferencyjna
	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	11:00 – 12:00	Senior Dance	Sala taneczna

	12:00 – 13:00	Zdrowy kręgosłup	Sala taneczna
	13:00 – 14:00	Warsztaty plastyczne 5.12. - zajęcia odwołane	Sala konferencyjna
	15:00 – 16:00	Joga śmiechu i animacje osób starszych 5.12. – zajęcia odwołane (zajęcia zostaną odrobione 27.12.2024 o 11:00 – 12:00)	Sala konferencyjna
Piątek 6,13,20,27	08:00 – 12:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 09:00-11:00)	Biuro 2/10
	12:00-13:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami - grupa I	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
	13:00-14:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – grupa II	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon

Zajęcia dodatkowe w *grudzień 2024:*
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.