



## 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><br><b>24.12. i 31.12. – kawiarenka zamknięta</b> |
| środa        | <b>10:00 – 14:00</b><br><b>25.12. - kawiarenka zamknięta</b>          |
| czwartek     | <b>11:00 – 15:00</b><br><b>26.12. - kawiarenka zamknięta</b>          |
| piątek       | <b>08:00 – 12:00</b>                                                  |

### OBYWIAZUJE OD 09.12.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024

*miesiąc*

| dzień                        | godzina     | rodzaj zajęć                                                       | uwagi         |
|------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------|---------------|
| Poniedziałek<br>2,9,16,23,30 | 11:00-15:00 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS od<br>12:00 do 15:00) | Biuro 2/10    |
|                              | 10:00-11:00 | <b>Stretching i relaksacja</b>                                     | Sala taneczna |
|                              | 11:00-12:00 | <b>Rozciąganie i wzmacnianie ciała</b>                             | Sala taneczna |

|                     |               |                                                                                                       |                        |
|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Wtorek<br>3,10,17   | 11:00 – 15:00 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS<br>14:00-15:00)                                          | Biuro 2/10             |
|                     | 11:00 – 12:00 | <b>Utrzymywanie sprawności fizycznej - technika SMOVEY –</b><br>teoria i praktyka                     | Sala taneczna          |
|                     | 12:00 – 13:00 | <b>Poznaj SMOVEY - teoria</b><br>i praktyka                                                           | Sala taneczna          |
|                     | 13:00 -14:00  | <b>Ping – pong</b>                                                                                    | Zbiórka przy portierni |
| Środa<br>4,11,18    | 10:00-14:00   | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS<br>11:00-14:00)                                          | Biuro 2/10             |
|                     | 10:00 – 11:00 | <b>Z muzyką przyjemniej</b><br>- teoria i praktyka utrzymywania<br>sprawności fizycznej i psychicznej | Sala taneczna          |
|                     | 11:00 – 12:00 | <b>Stop Stress</b><br>- teoria i praktyka utrzymywania<br>sprawności fizycznej i psychicznej          | Sala z taneczna        |
|                     | 11:00 – 12:00 | <b>Krótki kurs</b><br><b>podstaw rysunku</b>                                                          | Sala konferencyjna     |
|                     | 12:00-13:00   | <b>Warsztaty</b><br><b>arteterapeutyczne</b>                                                          | Sala konferencyjna     |
| Czwartek<br>5,12,19 | 9:30 -10:30   | <b>Joga twarzy i automasaż</b>                                                                        | Sala konferencyjna     |
|                     | 11:00 – 15:00 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS<br>11:00-14:00)                                          | Biuro 2/10             |
|                     | 11:00 – 12:00 | <b>Profilaktyka układu ruchu – teoria</b><br>i praktyka                                               | Sala taneczna          |

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

**Zajęcia dodatkowe w grudzień 2024:**  
*miesiąc*

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------|---------|--------------|-------|
|      |         |              |       |

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