

31 -109 Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

Centrum Aktywności Seniorów CAS GALICYJSKI

adres - Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

kontakt – tel. 516 011 002

e-mail cas.galicyjski@gce.krakow.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIĄZUJE OD 01 STYCZNIA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – STYCZEŃ 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:45 – 12:45	Język francuski – poziom średniozaawansowany	
	12:50 – 13:50	Język angielski – poziom średniozaawansowany	
	12:00 – 13:00	Tańce rąk	
	13:00 – 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 1	
	15:00 – 17:00	Warsztaty rękodzieła	Zajęcia odbędą się w dn. 20.01.2025
	14:00 – 15:00	Florystyka	Zajęcia odbędą się w dn. 13 i 27.01.2025

wtorek	10:00 – 12:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
	16:15 – 17:15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie	
	17:15 – 18:15	Trening umysłu	
środa	9:30 – 10:30	SMOVEY -obręcze terapeutyczne - <u>obowiązują zapisy</u>	
	10:30 – 11:30	Autoterapia twarzy <u>obowiązują zapisy</u>	
czwartek	9:30 – 11:30	Zdrowy Senior - Dietetyka	Zajęcia odbędą się w dn. 09 i 16.01.2025
	11:30 – 12:30	Gimnastyka na krzesłach	
	12:30 – 13:30	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 2	
piątek			
sobota	9:30-11:30	Nauczanie mechanizmów kompensacyjno- adaptacyjnych oraz zasad ergonomii funkcjonowania ciała człowieka – elementy fizjoterapii	Zajęcia odbędą się w dn. 11 i 25.01.2025

Zajęcia dodatkowe w STYCZNIU 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi