



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 6.01. - kawiarenka zamknięta
wtorek	11:00 – 15:00
środa	10:00 – 14:00 01.01.– kawiarenka zamknięta
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	08:00 – 12:00

O BOWIĄZUJE OD 01.01.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 13,20,27	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 20.01. – zajęcia odwołane	Sala taneczna
	11:00-12:00	Rozciąganie i wzmacnianie ciała 20.01. – zajęcia odwołane	Sala taneczna

Wtorek 7,14,21,28	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 8,15,22,29	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 Zajęcia odbędą się 8.01.2025	Sala konferencyjna
	12:00-13:00	Warsztaty arteterapeutyczne Zajęcia odbędą się 8.01.2025	Sala konferencyjna
Czwartek 2,9,16,23,30	09:00 -10:00	Autoterapia manualna i refleksologia Rozpoczęcie zajęć – 16.01.2025	Sala konferencyjna
	10:00 -11:00	Joga twarzy i automasaż Rozpoczęcie zajęć – 09.01.2025	Sala konferencyjna
	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10

Czwartek 2,9,16,23,30	11:00 – 12:00	Profilaktyka układu ruchu – teoria i praktyka Rozpoczęcie zajęć – 09.01.2025	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	Senior Dance Rozpoczęcie zajęć – 09.01.2025	Sala taneczna
Piątek 3,10,17,24,31	08:00 – 12:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 09:00-11:00)	Biuro 2/10
	12:00-13:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami - grupa I Rozpoczęcie zajęć – 10.01.2025	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
	13:00-14:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – grupa II Rozpoczęcie zajęć – 10.01.2025	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon

Zajęcia dodatkowe w *styczeń 2025:*
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.