



Centrum Aktywności Seniorów „Seniorzy nauczycielami życia”

adres - Kraków, os. Górali 23

kontakt – tel. 608 47 37 67

e-mail: cas@gaudiumetspes.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10,00 – 14,00
wtorek	10,00 – 14,00
środa	10,00 – 14,00
czwartek	10,00 – 14,00
piątek	10,00 – 14,00

OBOWIĄZUJE OD 22.10.2021 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8,30 – 9,15 9,15 – 10,00	Zajęcia ruchowe nordic walking I grupa II grupa	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury w razie deszczu odbędą się zajęcia z gimnastyki 30 min. później on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.

Poniedziałek	16,00 -16,45	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca „Sexy Lady”	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Sala II piętro 18.10.2021 zajęcia odwołane z powodu choroby prowadzącego będą „odrobione” 27.10. godz. 16,00 – 16,45
	17,00 – 17,45 17,45 – 18,30	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Sala II piętro 18.10.2021 zajęcia odwołane z powodu choroby prowadzącego będą „odrobione” 27.10. godz. 17,00 – 17,45 17,45 – 18,30
Wtorek	9,00 – 10,00 10,00 – 11,00	Kurs plastyczny z elementami grafiki grupa - I kurs plastyczny z elementami grafiki - II grupa	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Sala II piętro
	9,30 – 10,15 10,15 – 11,00	Gry stolikowe, zadania usprawniające pamięć	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	11,00 – 12,00 12,00 – 13,00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
wtorek	14,00 – 15,00 15,00 – 16,00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
wtorek	15,30	Zajęcia na basenie	Basem Com Com Zoone ul. Ptaszyckiego

środa	8,00 – 8,45 8,45 – 9,30	Zajęcia ruchowe – gimnastyka I grupa II grupa	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Sala II piętro
czwartek	8.30- 9.30 9.30-10.30 10.45 -11.45 11.45-12.45	kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II kurs nr 2 języka angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w z ajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu

Zajęcia dodatkowe w październiku 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.10	10,00 – 17,00	II Festiwal Artystyczny Seniorów „Solvay”	CSW „Solvay” Ul. Zakopiańska 62
07.10	17,00	Wprawki taneczne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
10.10.	18.00	Festiwal Zauchy	iCE Kraków godz.17.45
13.10	11,00 – 15,00	Wycieczka do Tyńca	Przystań pod Wawelem
14.10	17,00	Wprawki taneczne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
22.10	19,00	Spektakl „Miłosna wojna stulecia”	Teatr Łażnia Nowa Os. Szkolne 25
24.10	15,00 – 19,00	Dzień Seniora w MPK	zajezdnia MPK, ul. Brożka 3
27.10	19,00	Spektakl „Aktorzy prowincjonalni”	Teatr Stary ul. Jagiellońska 1
28.10	17,00	Wprawki taneczne	Os. Górali „Pod czołgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.