



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas.seniorwcentrum@gmail.com

strona internetowa: www.seniorwcentrum.pl

CAS czynny 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 08.02.2022

Harmonogram zajęć stałych – luty 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 07.02.2022 14.02.2022 21.02.2022 28.02.2022	10:00 - 11:00	Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online	Film będzie można odtworzyć do niedzieli.
	10:30 - 12:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	
	10:30 - 13:00	Spotkanie z grami planszowymi	
wtorek 01.02.2022 08.02.2022 15.02.2022 22.02.2022	9:30 - 10:30	Gimnastyka w terenie: Planty im. Floriana Nowackiego, przy Placu Emila Serkowskiego	W razie niepogody zajęcia na sali.
	11:00 - 14:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Zajęcia stacjonarne
	12:00 - 13:00	Konwersacje z języka angielskiego - poziom średniozaawansowany	Zajęcia stacjonarne 08.02 oraz 22.02 zajęcia będą trwały półtorej godziny (jest to odrabianie styczniowych zajęć)
	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	Zajęcia stacjonarne

czwartek 03.02.2022 10.02.2022 17.02.2022 24.02.2022	9:30 - 10:30	Nordic Walking - spacer bez instruktora	Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 13:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Spotkanie stacjonarne
	12:30 - 13:30	Trening umysłu	Zajęcia stacjonarne
	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	Zajęcia stacjonarne Odrabianie styczniowych zajęć



Zajęcia dodatkowe w luty 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
wtorek 01.02.2022	16:00 - 18:00	Warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne
czwartek 03.02.2022	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
piątek 04.02.2022	10:00 - 11:30	Wyjście z przewodnikiem na wystawę Szopki w Pałacu Krzysztofory	Miejsce spotkania: Pałac Krzysztofory Rynek Główny 35
środa 09.02.2022	17:45 - 21:00	Teatr Bagatela wyjście na spektakl Pensjonat Pana Bielańskiego	Miejsce spotkania: Teatr Bagatela ul. Karmelicka 6
piątek 11.02.2022	10:00 - 11:00	Zdrowy oddech - wykład	Zajęcia online
środa 16.02.2022	10:15 - 12:15	Kino Kika wyjście na film C'mon C'mon	Miejsce spotkania: ul. Krasickiego 18
czwartek 17.02.2022	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
piątek 18.02.2022	10:00 - 12:00	Decoupage - warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne
poniedziałek 21.02.2022	12:00 - 14:00	Inteligencja emocjonalna w praktyce	Zajęcia stacjonarne

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.