



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 04.07.2022 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2022

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15,00 15,45 15,45-16,30	Trening umysłu	Os. Górali 23 „Pod czotgiem”
	17,00-17,45	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca „Sexy Lady”	Os. Górali 23 „Pod czotgiem”
	17,45-18,30 18,30-19,15	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czotgiem”

Wtorek	7,30 – 8,15 8,15 – 9,00	Zajęcia ruchowe gimnastyka I grupa II grupa	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 zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.
	8,30 – 9,30 9,30 – 10,30	Kurs plastyczny z elementami grafiki - Grupa I - Grupa II	Park Ratuszowy (od strony Alei Róż) W razie wysokich temperatur lub deszczu zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania.
Wtorek	11,00 – 12,00 12,00 – 13,00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	14,00 – 15,00 15,00 – 16,00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	15,30	Zajęcia na basenie	Basem Com Com Zoone ul. Ptaszyckiego
środa	7,30 – 8,15 8,15 – 9,00	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.

czwartek	8.30- 9.30 9.30-10.30	kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II	zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu
	10.45 -11.45 11.45-12.45	kurs nr 2 języka angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	

Kawiarenka CAS czynna pół godziny przed, w trakcie i pół godziny po każdym zajęciu stacjonarnym oraz w trakcie wszystkich zajęć dodatkowych w siedzibie CAS os. Górali 23

Zajęcia dodatkowe w lipiec 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.07	10,00 – 14,00	Dzień Seniora	Park Jerzmanowskich
08.07	19,00	Festiwal Muzyki Polskiej : Chopin, Wieniawski, Szymanowski	Nowohuckie Centrum Kultury (bilety)
14.07	10,00	„Miejsca znane i mniej znane”	Muzeum Podgórze, forty
21.07	11,00	wycieczka	Park Jerzmanowskich – zbiórka pętla tramwajowa Prokocim
31.07	18,00	Scena letnia koncert; standardy muzyki jazzowej, bossa nova, soul blues, tango	Nowohuckie Centrum Kultury Wstęp wolny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy