



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

01.11 oraz 11.11 CAS będzie zamknięty.

OBOWIAZUJE OD 14.11.2022

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 07.11.2022 14.11.2022 21.11.2022 28.11.2022	10:00 - 11:00	Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online	Film będzie można odtworzyć do niedzieli.
	10:30 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi	
	10:30 - 13:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	
	13:30 - 14:30	Zumba	
wtorek 08.11.2022 15.11.2022 22.11.2022 29.11.2022	10:00 - 11:00	Nordic Walking - spacer bez instruktora	Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	
	12:30 - 13:30	Gimnastyka	
	12:00 - 13:00	Konwersacje z języka angielskiego - poziom średniozaawansowany	
	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

czwartek 03.11.2022 10.11.2022 17.11.2022 24.11.2022	10:30 - 13:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	
	12:30 - 13:30	Trening umysłu	



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
czwartek 17.11.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 18.11.2022	11:30 - 12:30	Zajęcia ruchowe ze studentami AWF	miejsce spotkania: przy fontannie w Parku Lotników
wtorek 22.11.2022	15:15 - 16:15	Trening sensomotoryczny ze studentami w sali AWF	miejsce spotkania: sala gimnastyczna w budynku AWF
czwartek 24.11.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 25.11.2022	10:00 - 11:30	Decoupage - warsztaty kreatywne	
piątek 25.11.2022	10:00 - 15:00	Zbiórka żywności Bank Żywności	
piątek 25.11.2022	10:00 - 15:30	Kawiarnia dla wolontariuszy z CAS przy Zbiórce Żywności	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.