



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas@fundacjakdm.pl

strona internetowa: fundacjakdm.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 16.01.2023

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 16.01.2023 23.01.2023 30.01.2023	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 13:30	Kawiarnia	
	13:30 - 14:30	Zumba	
wtorek 17.01.2023 24.01.2023 31.01.2023	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje z native speakerem - poziom średniozaawansowany	
	12:30 - 13:30	Gimnastyka	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
czwartek 19.01.2023 26.01.2023	10:00 - 11:00	Nordic Walking - spacer bez instruktora	W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:30 - 13:30	Trening umysłu	

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
czwartek 26.01.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 27.01.2023	10:30 - 12:00	Warsztaty florystyczne - pielęgnacja kwiatów doniczkowych	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.