



## Centrum Aktywności Seniorów w Hali 100-lecia KS Cracovia

adres - Al. Marszałka Ferdynanda Focha 40

tel. 793 – 777 - 713

e-mail: cas@kuzniatalentow.org

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12:00 – 16:00
wtorek	12:00 – 16:00
środa	12:00 – 16:00
czwartek	12:00 – 16:00
piątek	12:00 – 16:00

### O BOWIĄZUJE OD 01.02.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – luty 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20, 27	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	14:00-15:00	<b>Stretching</b> Zajęcia zaczną się od 6.02.	Sala taneczna

Wtorek 7,14,21,28	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:15-13:15	Utrzymanie sprawności fizycznej – <b>Nordic Walking</b> Zajęcia zaczną się od 7.02.	Spotkanie przed budynkiem  W razie niepogody zajęcia zostaną odwołane
Środa 1,8,15,22	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:30-13:30	<b>Ping – pong</b> Zajęcia zaczną się od 8.02.	Duża hala
Czwartek 2,9,16,23	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:00-13:00	<b>Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy</b> Zajęcia zaczną się od 9.02.	Biuro 2/10
	13.15-14.15	<b>Zajęcia z języka angielskiego – poziom zaawansowany</b> Zajęcia zaczną się od 9.02.	Biuro 2/10
Piątek 3,10,17,24	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:00-13:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – <b>telefon komórkowy</b> Zajęcia zaczną się od 10.02.	Biuro 2/10  Niezbędny własny smartfon
	13:15-14:15	Utrzymanie sprawności fizycznej – <b>warsztaty z masażu</b> Zajęcia zaczną się od 10.02.	Biuro 2/10

## Zajęcia dodatkowe w *lutym* 2023:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.02.2023 czwartek	12:00 - 14:00	Tłusty czwartek	Biuro 2/10
27.02.2023 poniedziałek	12:00-13:00	Seniorzy na rzecz dzieci - czytanie książek	Biuro 2/10

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*