



Centrum Aktywności Seniorów w Hali 100-lecia KS Cracovia

adres - CAS tymczasowo przeniesiony na ul. Kościuszki 88

(na okres 10.06 – 29.06)

od 30.06 – Hala 100-lecia KS Cracovia, al. Focha 40

tel. 793 – 777 – 713, 533 – 327 - 941

e-mail: cas@kuzniatalentow.org

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12:00 – 16:00
wtorek	14:00 – 18:00
środa	12:00 – 16:00
czwartek	15:00 – 19:00
piątek	11:00 - 15:00

O BOWIĄZUJE OD 29.06.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 12,19,26	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88
	12:15-13:15	Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy	Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88

	13:20 – 14:20	Zajęcia z języka angielskiego – poziom średnio – zaawansowany	Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88
Wtorek 13,20,27	14:00-18:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88
	9:30 – 10:30	Stretching	Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88
	15:00 - 16:00	Kreatywna pamięć – strategie i sposoby doskonalenia pamięci	Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88
	17:00 – 18:00	Pierwsza pomoc przedmedyczna	Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88
Środa 7,14,21,28	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:30-13:30	Ping – pong Od 14.06 do końca czerwca zajęcia zostają odwołane	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Duża hala
	16:00 – 17:00	Zajęcia plastyczne	Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88
Czwartek 15,22,29	15:00-19:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88
	16:00 -18:00	Giercownia (gry typu: boule, molky, gry karciane/planszowe)	Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88

Piątek 9,16,23,30	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 30.06 – zajęcia z powrotem w Hali 100-lecia, al. Focha 40
	11:00 – 12:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom podstawowy	Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 Niezbędny własny smartfon 30.06 – zajęcia z powrotem w Hali 100-lecia, al. Focha 40
	12:10 – 13:10	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – Poziom średnio - zaawansowany	Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 Niezbędny własny smartfon i laptop 30.06 – zajęcia z powrotem w Hali 100-lecia, al. Focha 40
	12:00 – 13:00	Senior Dance – zajęcia ruchowe z elementami tańca.	Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 30.06 – zajęcia z powrotem w Hali 100-lecia, al. Focha 40, Sala taneczna
	13:00 – 14:00	Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu.	Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88 30.06 – zajęcia z powrotem w Hali 100-lecia, al. Focha 40, Sala taneczna

Zajęcia dodatkowe w *czewiec* 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
29.06.2023	15:00 – 17:00	Spotkanie integracyjno- informacyjne	Salka przykościelna, ul. Kościuszki 88

W dniach 8. Czerwca (Boże Ciało) CAS będzie nieczynny (kawiarenka zamknięta oraz nie odbędą się żadne zajęcia).

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.