



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

adres - Al. Marszałka Ferdynanda Focha 40

tel. 793 – 777 – 713, 533 – 327 - 941

e-mail: [cas@kuzniatalentow.org](mailto: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	14:00 – 18:00
piątek	11:00 - 15:00

### OBOWIĄZUJE OD 01.07.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24,31	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:15-13:15	<b>Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy</b>	Sala konferencyjna

	13:20 – 14:20	<b>Zajęcia z języka angielskiego – poziom średnio – zaawansowany</b>	Sala konferencyjna
Wtorek 4,11,18,25	14:00-18:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	9:30 – 10:30	<b>Stretching</b> <b>W dniu 4.07 oraz 18.07 zajęcia odwołane!</b> <b>Odrabianie – 03.07, 14:30 – 15:30</b>	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Sala taneczna
	15:00 - 16:00	<b>Kreatywna pamięć</b> – strategie i sposoby doskonalenia pamięci	Sala konferencyjna
Środa 5,12,19,26	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:30-13:30	<b>Ping – pong</b>	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Duża hala
	16:00 – 17:00	<b>Zajęcia plastyczne</b>	Sala konferencyjna
Czwartek 6,13,20,27	14:00-18:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	16:00 -18:00	<b>Giercownia</b> (gry typu: boule, molkky, gry karciane/planszowe)	Biuro 2/10
Piątek 7,14,21,28	11:00-15:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	11:00 – 12:00	<b>Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami –</b> Poziom podstawowy	Biuro 2/10  Niezbędny własny smartfon

	12:10 - 13:10	<b>Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami –</b> Poziom średnio - zaawansowany	Biuro 2/10  Niezbędny własny smartfon i laptop
	12:00 – 13:00	<b>Senior Dance – zajęcia</b> ruchowe z elementami tańca. <b>W dniu 7.07 oraz 21.07 zajęcia</b> <b>odwołane!</b>	Sala taneczna
	13:00 – 14:00	<b>Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia</b> gimnastyczne z elementami pilatesu. <b>W dniu 7.07 oraz 21.07 zajęcia</b> <b>odwołane!</b>	Sala taneczna

**Zajęcia dodatkowe w *lipiec* 2023:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.07.2023	<b>14:30 – 15:30</b>	<b>Odrabianie zajęć</b> <b>ze Stretchingu</b>	Sala taneczna
13.07.2023	<b>14:00 – 16:00</b>	<b>Spotkanie integracyjno-</b> <b>informacyjne</b>	Sala konferencyjna

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*