



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

adres - Al. Marszałka Ferdynanda Focha 40

tel. 533-327-941

e-mail: [cas@kuzniatalentow.org](mailto:cas@kuzniatalentow.org)

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

poniedziałek	<b>12:00 – 16:00</b>
wtorek	<b>12:00 – 16:00</b>
środa	<b>12:00 – 16:00</b>
czwartek	<b>12:00 – 16:00</b>
piątek	<b>11:00 – 15:00</b>

### OBOWIĄZUJE OD 08.08.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28	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

	14:30 – 15:30	<b>Stretching</b> <b>Zajęcia odbędą się 21 i 28.08</b>	Zajęcia: Sala taneczna
Wtorek 1,8,22,29	12:00 – 16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
Środa 2,9,16,23,30	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 3,10,17,24,31	12:00 – 16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	14:00 -16:00	<b>Giercownia</b> (gry typu: boule, molkky, gry karciane/planszowe)	Biuro 2/10
Piątek 4,11,18,25	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
	12:00 – 13:00	<b>Senior Dance – zajęcia ruchowe z elementami tańca.</b> <b>Zajęcia odbędą się 04 i 25.08</b>	Sala taneczna
	13:00 – 14:00	<b>Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia gimnastyczne</b> z elementami pilatesu. <b>Zajęcia odbędą się 04 i 25.08</b>	Sala taneczna

**Zajęcia dodatkowe w sierpień 2023:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.08.2023	<b>12:00 – 13:00</b>	<b>Zwiedzamy Kraków: Ogród Botaniczny</b>	Zbiórka - Adres: <b>ul. Kopernika 27, 31-501 Kraków</b>
24.08.2023		<b>Spotkanie integracyjno-informacyjne</b>	Szczegóły dotyczące miejsca i godziny podamy w późniejszym terminie

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*