

31 -109 Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

Centrum Aktywności Seniorów CAS GALICYJSKI

adres: Kraków ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

telefon: 516 011 002

e-mail: cas.galicyjski@gce.krakow.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	16:00-20:00
środa	16:00-20:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

W ramach działalności „kawiarenki” CAS GALICYJSKI zapraszamy do korzystania z biblioteczki.

OBOWIĄZUJE OD 22 września 2023r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	12:00 – 13:00	Tańce rąk	
	13:00 – 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 1	
wtorek	10:00 – 11:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne - grupa 1	
	11:00 – 12:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne - grupa 2	
	12:00 – 13:00	Zajęcia gimnastyczne przy muzyce	Zajęcia w dniu 26.09 w godzinach 12-14
	16:15 – 17:15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie	
	17:15 – 18:15	Trening umysłu	
	16:00 – 20:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
środa	10:00 – 12:00	Prawo dla seniora - wykład	Termin zajęć: 27 września
	16:30 – 18:30	Warsztaty artystyczne	Termin zajęć: 6 i 20 września
	17:00 – 18:00	Nordic Walking	
	16:00 – 20:00	Dyżur koordynatora CAS	

		GALICYJSKI	
czwartek	11:30 – 12:30	Gimnastyka na krzesłach	
	12:30 – 13:30	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 2	
	12:45 – 13:45	Język angielski – poziom średniozaawansowany	
	13:45 – 14:45	Język francuski – poziom średniozaawansowany	
piątek	10:00 – 12:00	Prawo dla seniora - wykład	Termin zajęć: 22 i 29 września

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.09.2023	9:00 – 21:00	X Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Kraków, Park Jordana
09.09.2023	8:00 – 18:00	Wycieczka do Pszczyny. Zwiedzanie zamku oraz Muzeum Prasy Śląskiej	Zapisy obowiązkowe. Zgłoszenia przyjmujemy drogą mailową do dnia 5.09.2023 lub do wyczerpania miejsc. Zbiórka 8:00 przy pętli autobusowej Osiedle Podwawelskie (z tyłu budynku ICE i Hotelu Q)
16.09.2023	10:00 – 12:00	Ogród Botaniczny	Zbiórka przy wejściu do ogrodu
22.09.2023	18:00 – 20:00	"Koncert na wiele zmysłów", zwiedzanie wystawy „Litwa. Dwa stulecia fotografii”	Międzynarodowe Centrum Kultury Kraków, Rynek Główny 25
30.09.2023	Od 16:00	Spektakl "Lepper. Bedziemy wisieć albo siedzieć"	Teatr Słowackiego - Scena MOS Kraków, ul. Rajska 12

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.