



## Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

adres – os. Mistrzejowice Nowe 6a, 31-640 Kraków

kontakt – tel. 609397000

e-mail : cas.ruch@gmail.com

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

poniedziałek	14-18
wtorek	11-18
środa	11-18
czwartek	10-18
piątek	10-14

### OBOWIĄZUJE OD 23.11.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	14-16	Kawiarenka seniora/gry pamięciowe	
	16-17	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	13 i 27 listopada
	17-18	Kącik wiedzy obywatelskiej	13,27 listopada
Wtorek 7,14,21,28	11-13	Nauka gry w szachy /gry stolikowe	7 i 21 listopada
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 1,8,15,22,29	10-12	Dietetyka – porady żywieniowe	8 i 22 listopada
	12-14	Terapia sztuką - zajęcia plastyczne	8,15,22,29 listopada
	15-18	Nordic walking	8,15,22,29 listopada

Czwartek 2,9,16,23,30	10-12	Zajęcia komputerowe dla początkujących/smartfon bez tajemnic	16,30 listopada
	10.15	Park Wodny - basen z aqua gimnastyką	23 i 30 listopada
	16-17	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	9,16,23,30 listopada SP 89 sala gim
	17-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	9,16,23,30 listopada SP 89 sala gim
Piątek 3,10,17,24	12-14	Gry pamięciowe /kawiarenka	W godzinach działania Centrum

### Zajęcia dodatkowe w – listopad 2023; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.11.2023	12-16	Zwiedzanie niezwykłych krakowskich Cmentarzy	
20.11.23	17	Spotkanie z Policją	W siedzibie Cas
25.11.23	16	Koncert w Kościele na Skałce – Odnowienie sadzawki Św. Stanisława	
28.11.23	19.30	Seans w Multikinie film: NAPOLEON	Bilety do odbioru w siedzibie CAS
w każdy dzień	W godzinach działania Centrum	Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki	

**Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:**

*spbioppl@gmail.com*

*cas.ruch@gmail.com*

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS