



## 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

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

poniedziałek	12:00 – 16:00
wtorek	12:00 – 16:00
środa	11:00 – 15:00
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	11:00 – 15:00

### OBOWIĄZUJE OD 29.11.2023

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	12:00-16:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 14:00 do 16:00)	Biuro 2/10
	11:40 – 12:40	<b>Zajęcia z języka angielskiego</b> – poziom podstawowy	Sala konferencyjna

	12:40-13:40	<b>Zajęcia z języka angielskiego</b> – poziom średnio – zaawansowany	Sala konferencyjna
	13:40 – 14:40	<b>Rozmówki</b> <b>polsko - angielskie</b>	Sala konferencyjna
	15:00 – 16:00	<b>Giercownia</b> (gra w molkky, boule, karty, gry planszowe itp.)	Sala konferencyjna
Wtorek 7,14,21,28	9:30 – 10:30	<b>Stretching</b>	Sala taneczna
	10:30 – 11:30	Utrzymywanie sprawności fizycznej – <b>technika SMOVEY</b>	Sala taneczna
	11:30 – 12:30	<b>Poznaj SMOVEY</b> – teoria i praktyka	Sala taneczna
	12:00 - 13:00	<b>Autoterapia manualna</b> <b>i refleksologia</b>	Sala konferencyjna
	12:00 – 16:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 12:00-15:00)	Biuro 2/10
	15:00 – 16:00	<b>„Kreatywna pamięć”</b> - strategie i sposoby doskonalenia pamięci	Sala konferencyjna
	16:00 – 17:00	<b>„Usprawniaj, rozwijaj</b> <b>i aktywizuj swój</b> <b>nieograniczony mózg”</b> - teoria i praktyka	Sala konferencyjna

Środa 8,15,22,29	11:00-12:00	„Co w modzie piszczy?” – zajęcia o modzie i stylu	Sala konferencyjna
	11:00-15:00	Kawiarenka(Rekrutacja uczestników do CAS 11:00- 14:00)	Biuro 2/10
	12:30 – 13:30	<b>Ping – pong</b> <b>29.11.2023</b> <b>– zajęcia odwołane</b>	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Duża hala
	13:00 – 14:30	<b>Warsztaty UMK</b> <b>EKOSENIOR 2023 -</b> <b>warsztaty ekologiczne</b>	Sala konferencyjna
	15:00 – 16:00	<b>Warsztaty plastyczne</b>	Sala konferencyjna
	16:00 – 17:00	<b>Zajęcia manualne</b>	Sala konferencyjna
Czwartek 2,9,16,23,30	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	09:30 – 10:30	<b>Z muzyką przyjemniej –</b> teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna
	10:30 – 11:30	<b>Stop Stress –</b> teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna
	15:00 -16:00	<b>Obsługa urządzeń</b> <b>związanych</b> <b>z nowymi technologiami -</b>	Sala konferencyjna  Niezbędny własny

		poziom podstawowy <b>30.11. - zajęcia odwołane</b>	smartfon
	16:00 – 17:00	<b>Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami –</b> poziom średnio – zaawansowany <b>30.11. - zajęcia odwołane</b>	Sala konferencyjna  Niezbędny własny smartfon
Piątek 3,10,17,24	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	10:30 – 11:30	<b>Joga twarzy i automasaż</b>	Sala konferencyjna
	12:00 – 13:00	<b>Senior Dance</b> – zajęcia ruchowe z elementami tańca	Sala taneczna
	13:00 – 14:00	<b>Zdrowy kręgosłup</b> – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu	Sala taneczna

### Zajęcia dodatkowe w listopad 2023:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
24.11.2023	<b>14:00-16:00</b>	<b>Spotkanie integracyjno- informacyjne (Andrzejki)</b> <b>SPOTKANIE ODWOŁANE</b>	Sala konferencyjna
9.11.2023 16.11.2023	<b>17:00 -19:00</b>	<b>„W 80 minut dookoła świata” - spotkanie podróżnicze</b>	Sala konferencyjna

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*