



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

**OBOWIĄZUJE OD 21.12.2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4, 11, 18	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 – poziom podstawowy</b>	Sala konferencyjna
	12:40-13:40	<b>Zajęcia z języka angielskiego – poziom średnio – zaawansowany</b>	Sala konferencyjna
	13:40 – 14:40	<b>Rozmówki polsko – angielskie</b>	Sala konferencyjna
	15:00 – 16:00	<b>Giercownia</b> (gra w molkky, boule, karty, gry planszowe itp.)	Sala konferencyjna
Wtorek 5, 12, 19	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 – teoria i praktyka</b>	Sala taneczna
	12:00 - 13:00	<b>Autoterapia manualna i reflexologia</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” - strategie i sposoby</b>	Sala konferencyjna

		doskonalenia pamięci	
	16:00 – 17:00	<b>„Usprawniaj, rozwijaj i aktywizuj swój nieograniczony mózg”</b> - teoria i praktyka	Sala konferencyjna
Środa 6, 13, 20, 27	11:00-12:00	<b>„Co w modzie piszczy?”</b> – 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>	Duża hala
	15:00 – 16:00	<b>Warsztaty plastyczne</b>	Sala konferencyjna
	16:00 – 17:00	<b>Zajęcia manualne</b>	Sala konferencyjna
Czwartek 7, 14, 21, 28	11:00 – 15:00 <b>(21.12 i 28.12 kawiarenka otwarta od 8 do 16)</b>	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 urzędzeń związanych z nowymi technologiami - poziom podstawowy</b>	Sala konferencyjna  Niezbędny własny smartfon
	16:00 – 17:00	<b>Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – poziom średnio – zaawansowany</b>	Sala konferencyjna  Niezbędny własny smartfon
Piątek 1, 8, 15, 22, 29	11:00 – 15:00  <b>(29.12 kawiarenka otwarta od 8 do 16)</b>	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 *grudzień* 2023:  
*miesiąc***

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.12.2022	<b>13:00 – 14:00</b>	<b>Odrabianie zajęć: Joga twarzy i automasaż</b>	Sala konferencyjna

		<b>z 8.12.2023</b>	
14.12.2023	<b>12:00 – 13:00</b>	<b>Odrabianie zajęć: Senior dance z 17.11.2023</b>	Sala taneczna
14.12.2023	<b>13:00 – 14:00</b>	<b>Odrabianie zajęć: Zdrowy kręgosłup z 17.11.2023</b>	Sala taneczna
15.12.2023	<b>14:00 – 16:00</b>	<b>Spotkanie informacyjno- integracyjne (spotkanie świąteczne)</b>	Sala konferencyjna
21.12.2023	<b>12:00 – 13:00</b>	<b>Odrabianie zajęć: Senior dance z 24.11.2023</b>	Sala taneczna
21.12.2023	<b>13:00 – 14:00</b>	<b>Odrabianie zajęć: Zdrowy kręgosłup z 24.11.2023</b>	Sala taneczna
27.12.2023	<b>10:00 - 11:00</b>	<b>Odrabianie zajęć: Stretching z 5.12.</b>	Sala taneczna
27.12.2023	<b>11:00 – 12:00</b>	<b>Odrabianie zajęć: Stretching z 12.12.</b>	Sala taneczna

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*