



## 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	12-18
wtorek	11-18
środa	10-18
czwartek	12-18
piątek	12-16

### OBOWIĄZUJE OD 08.01.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 1,8,15,22,29	12-14	Zajęcia komputerowe dla początkujących/smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	15 i 29 stycznia
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	15 i 29 stycznia
Wtorek 2,9,16,23,30	11-13	Nauka gry w Brydża	16 i 30 stycznia
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 3,10,17,24,31	10-12	Dietetyka – porady żywieniowe	10 i 17 stycznia
	12-14	Spotkanie przy kawce/gry stolikowe	
	15-18	Nordic walking	

Czwartek 4,11,18,25	14-16	Kawiarenka/gry stolikowe	
	16-17	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	SP 89 sala gim
	17-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	SP 89 sala gim
Piątek 5,12,19,26	12-14	Tarapia sztuką	
	14-16	Gry pamięciowe /kawiarenka	

### Zajęcia dodatkowe w – styczeń 2024; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15.01.2024	17	Spotkanie z Policją	W siedzibie Cas
19.01.2024	18	Spotkanie Rocznicowe w Restauracji Stylova	Zapisy 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](mailto:spbioppl@gmail.com)

[cas.ruch@gmail.com](mailto:cas.ruch@gmail.com)

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS