

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	9:00-13:00
Czwartek	9:00-13:00
Piątek	9:00-13:00

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

OBOWIĄZUJE OD 15 lutego 2024r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2024:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 - 13:00	Prawo dla seniora - zapytaj awokata	Zmiana terminu zajęć na 26 lutego
	12:00 - 13:00	Tańce rąk	
	13:00 - 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup - grupa 1	
	15:00 - 18:00	Warsztaty artystyczne	Termin zajęć: 5, 19, 26 lutego
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	
	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	
czwartek	9:30 - 11:30	Zdrowy senior - spotkanie z dietetykiem	Termin zajęć: 1 lutego
	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	

Zajęcia dodatkowe – luty 2024:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
02.02.2024	18:00 - 21:00	Spektakl teatralny "Marzenia Polskie"	Narodowy Teatr Stary (Duża Scena) Kraków, ul. Jagiellońska 1 Zapisy do 28.01.2024 lub do wyczerpania biletów.
08.02.2024	15:00 - 17:00	Tłusty Czwartek czyli spotkanie przy stole pełnym pączków	CAS Galicyjski Kraków, ul. Piłsudskiego 6/9 Zapisy do 04.02.2024.
11.02.2024	15:30 - 20:00	Karnawałowa potańcówka dla seniorów oraz warsztaty taneczne z Iwoną Pavlović (Organizator: Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków "Wschód")	Hala Widowiskowo Sportowa w III LO w Krakowie Kraków, os. Wysokie 6 Zapisy do 28.01.2024 lub do wyczerpania biletów.
15.02.2024	18:00 - 21:00	Spektakl teatralny "Orlando. Bloomsbury."	Narodowy Teatr Stary (Duża Scena) Kraków, ul. Jagiellońska 1
16.02.2024	10:00 - 12:00	Wykład w ramach projektu Akademii Zdrowia Osób Starszych „Profilaktyczne badania radiologiczne piersi, prostaty i brzucha”	Urząd Miasta Krakowa Kraków, Plac Wszystkich Świętych 3-4 (Sala Obrad)
27.02.2024	17:00 - 19:00	IV Turniej Rusz Głową - Rummikub	CAS Galicyjski Kraków, ul. Piłsudskiego 6/9

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.