



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas@fundacjakdm.pl

strona internetowa: fundacjakdm.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 - 14:00
wtorek	10:00 - 14:00
środa	10:00 - 14:00
czwartek	10:00 - 14:00
piątek	10:00 - 14:00

OBOWIĄZUJE OD 11.06.2024

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 03.06.2024 10.06.2024 17.06.2024 24.06.2024	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 12:30	Kawiarnia	
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	
wtorek 04.06.2024 11.06.2024 18.06.2024 25.06.2024	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer z kijami	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
czwartek 06.06.2024 13.06.2024 20.06.2024 27.06.2024	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 10.06.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 12.06.2024	10:30 - 12:30	Wyjście do Kina Kika na film Jutro będzie nasze	Miejsce spotkania: Kino Kika, ul. Krasickiego 18
czwartek 13.06.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 14.06.2024	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
poniedziałek 17.06.2024	10:00 - 11:00	Trening nordic walking z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
środa 19.06.2024	12:00 - 14:00	Warsztaty kreatywne z uważności	
piątek 21.06.2024	10:30 - 12:30	Zabawa, która leczy i koi - warsztaty arteterapeutyczne	
poniedziałek 24.06.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 26.06.2024	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
czwartek 27.06.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.