



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

O BOWIAŻUJE OD 05.09.2024

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI	
poniedziałek 02.09.2024 09.09.2024 16.09.2024 23.09.2024 20.09.2024	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		
	12:30 - 13:15	Gimnastyka	03.09 oraz 10.09 zajęcia odwołane	
wtorek 03.09.2024 10.09.2024 17.09.2024 24.09.2024	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	03.09 oraz 10.09 zajęcia odwołane	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne		
	czwartek 05.09.2024 12.09.2024 19.09.2024 26.09.2024	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	
		12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
13:20 - 14:05		Trening umysłu		

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa 04.09.2024	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
czwartek 05.09.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
poniedziałek 09.09.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 11.09.2024	10:00 - 12:00	Warsztaty florystyczne - jesienna kompozycja	
piątek 13.09.2024	10:00 - 12:00	Warsztaty kulinarne z dietetyczką	
czwartek 19.09.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 20.09.2024	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
poniedziałek 23.09.2024	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 25.09.2024	10:00 - 12:00	Warsztaty kreatywne z uważności	
piątek 27.09.2024	11:00 - 12:00	Zwiedzanie Barbakanu oraz murów miejskich z lekcją muzealną	Miejsce spotkania: Przed wejściem do Barbakanu, ul. Basztowa
poniedziałek 30.09.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.