



Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25, 33-332 Kraków

kontakt: tel. 570 594 001

e-mail: casprokocim@gmail.com

<https://www.facebook.com/caszlotywiek>

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 24 WRZEŚNIA 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
9	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
2, 16	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
16	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
9	12.00 – 14.00	Zajęcia mobilne	CAS sala 5
23	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
23	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzno - filmowy	CAS sala 5
Wtorek			
10	10.00 – 12.00	Historia sztuki	CAS sala 5
17	10.00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5

10, 17	12.00 – 13.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa i rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna
24	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna
24	12.45 – 13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna
Środa			
4	10.00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5
4	12.00 – 14.00	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
11	10-00 – 12.00	Zajęcia z malej poligrafii	CAS sala 5
11	12.00 – 14.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	CAS sala 5
18	10.00 – 14.00	Wiedza obywatelska	CAS sala 5
25	10.00 – 12.00	Kurs haftu i szycia	CAS sala 5
25	12.00 – 14.00	Zajęcia pro ekologiczne	CAS sala 5
Czwartek			
5, 12, 19, 26	9.30 – 10.15	Aqua aerobik	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
12, 26	11.15 – 12.00	Zdrowy tryb życia - joga	CAS sala gimnastyczna
12, 26	12.00 – 12.45	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
19	12.00 – 14.00	Historia sztuki – Wincenty Wodzinowski	Zbiorka Pałac Krzysztofora Rynek Główny 35
Piątek			
13, 20	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00 – 14.00	Dyżury w cas - wolontariat	CAS
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00 – 14.00	Kawiarenka seniora - wolontariat	CAS
Piątek 6	10.00 – 18.00	Senioralia	Zbiórka pod kościołem Mariackim
27	9.00 – 15.00	IX Mistrzostwa Seniorów o Puchar Prezydenta	Zbiórka K.S. Boronowianka ul. Zarzecze 124 A
Wtorek 17	9.00 – 15.00	Bartel – wolontariat, działania międzypokoleniowe	Nowa Huta
Poniedziałek 30	10.00 – 16.00	Wycieczka jednodniowa do Branic	Zbiórka na pętli tramwajowej w Pleszowie
Czwartek 26	9.00 – 15.00	IX Mistrzostwa Seniorów o Puchar Prezydenta	Zbiórka K.S. Boronowianka ul. Zarzecze 124 A

**REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS ZŁOTY WIEK, lub on-line przez formularz na stronie: www.fundacjahita.pl
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**