



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 1 PAŹDZIERNIKA 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2024

| dzień | godz. od – do | rodzaj zajęć | Uwagi |
|------------------|---------------|------------------------------|-----------------------|
| Poniedziałek | | | |
| 7, 21 | 12.00 – 14.00 | Zajęcia plastyczne | CAS sala 5 |
| 14, 28 | 12.00 – 14.00 | Kurs fotograficzno - filmowy | CAS sala 5 |
| Wtorek | | | |
| 1, 8, 15, 22, 29 | 12.00 – 12.45 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | CAS sala gimnastyczna |
| 1, 8, 15, 22, 29 | 12.45 – 13.30 | Gimnastyka rehabilitacyjna | CAS sala gimnastyczna |
| Środa | | | |



| | | | |
|----------------------|---------------|--------------------|---------------------------------|
| 2 | 10.00 – 12.00 | Język angielski | CAS sala 5 |
| 9 | 10.00 – 14.00 | Wiedza obywatelska | CAS sala 5 |
| 23 | 12.00 – 14.00 | Historia sztuki | CAS sala 5 |
| 30 | 12.00 – 14.00 | Historia sztuki | CAS sala 5 |
| Czwartek | | | |
| 3, 10, 17, 24, 31 | 9.30 – 10.15 | Aqua aerobik | Com Com Zone Ul. Kurczaba 29 |
| Piątek | | | |
| 4, 11, 18 | 11.15 – 13.15 | Trening pamięci | CAS sala 5 |

Zajęcia dodatkowe – październik 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 |
| Środa 16 | 7.00 – 19.00 | Wycieczka jednodniowa do Chęcín | Zbiorka przed basenem |

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