

31 -109 Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

Centrum Aktywności Seniorów CAS GALICYJSKI

adres - Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

kontakt – tel. 516 011 002

e-mail cas.galicyjski@gce.krakow.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIAZUJE OD 01 GRUDNIA 2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:45 – 12:45	Język francuski – poziom średniozaawansowany	Zajęcia w dniach okolicy świątecznych tj. 23.12 oraz 30.12 NIE ODBĘDĄ SIĘ
	12:50 – 13:50	Język angielski – poziom średniozaawansowany	Zajęcia w dniach okolicy świątecznych tj. 23.12 oraz 30.12 NIE ODBĘDĄ SIĘ
	12:00 – 13:00	Tańce rąk	
	13:00 – 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 1	
	15:00 – 17:00	Warsztaty rękodzieła	Zajęcia odbędą się w dniach 02,09,16.12
	14:00 – 15:00	Florystyka	Zajęcia odbędą się w dniach 02,09,16.12

wtorek	10:00 – 12:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI		<u>W dniu 24.12 brak dyżuru</u>
	16:15 – 17:15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie		Zajęcia w dniach okolicyświątecznych tj. 24.12 oraz 31.12 NIE ODBĘDĄ SIĘ
	17:15 – 18:15	Trening umysłu		Zajęcia w dniach okolicyświątecznych tj. 24.12 oraz 31.12 NIE ODBĘDĄ SIĘ
środa	10:00 - 12:00	Warsztaty o sztuce		Zajęcia odbędą się w dniach 04, 11, 18.12
	9:30 – 10:30	Grupa I	SMOVEY -obręcze terapeutyczne - <u>obowiązują zapisy</u>	Zajęcia odbędą się w dniach 04,11,18.12
	10:30 – 11:30	Grupa II		
	11:30 – 12:30	Autoterapia twarzy obowiązują zapisy		Zajęcia odbędą się w dniach 04, 11, 18.12
czwartek	9:30 – 11:30	Zdrowy Senior - Dietetyka		Zajęcia odbędą się w dniach 05.12 i 19.12
	11:30 – 12:30	Gimnastyka na krzesłach		Zajęcia w dniu 26.12.2026
	12:30 – 13:30	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 2		Zajęcia w dniu 26.12.2026
piątek	10:30 – 12:30	Zdrowy senior – „Dlaczego ciało choruje”		Zajęcia odbędą się w dniu 06.12.2026
sobota	9:30-12:30	Nauczanie mechanizmów kompensacyjno-adaptacyjnych oraz zasad ergonomii funkcjonowania ciała człowieka – elementy fizjoterapii		Zajęcia odbędą się w dn. 07, 14, 21.12

Zajęcia dodatkowe w GRUDNIU 2024:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.12.2024	15:15	Zwiedzanie Fabryki ozdób choinkowych oraz malowanie własnej bombki szklanej <u>obowiązują zapisy do dnia 29.11.2024</u>	Fabryka ozdób choinkowych w Wieliczce
11.12.2024	12:00 – 14:00	Integracyjne spotkanie Świąteczne prowadzone przez animatorów-wolontariuszy. W ramach spotkania przewidujemy: - wyjątkowy program artystyczny - świąteczny poczęstunek - wspólne kolędowanie - upominki świąteczne <u>obowiązują zapisy do dnia 05.12.2024</u>	CAS Galicyjski ul. Piłsudskiego 6/9