



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 23 GRUDNIA 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
2, 9, 16	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
2, 16	12.00 – 13.30	Zdrowy tryb życia	CAS sala gimnastyczna
23	12.00 – 14.00	Język angielski	CAS sala 5
Wtorek			
3	10.00 – 12.00	Język angielski	CAS sala 5
3, 10, 17	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna



3, 10, 17	12.45 – 13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna
24	ustawowo	Wolne od	zajęć
31	ustawowo	Wolne od	zajęć
Środa			
18	10.00 – 12.00	Samoobrona	CAS sala gimnastyczna
Czwartek			
5, 12, 19	9.30 – 10.15	Aqua aerobik	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
12, 19	11.00 – 12.30	Zdrowy tryb życia	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
13, 20	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5

Zajęcia dodatkowe – grudzień 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
Poniedziałek 9	13.30 – 15.00	Działajmy razem – wolontariat, działania międzypokoleniowe	Szkoła nr 117
23	10.00 – 12.00	Próba kabaretu – wolontariat	CAS
30	10.00 – 12.00	Zebranie organizacyjna	CAS
30	12.00 – 14.00	Stół nas łączy – działania integracyjne, wolontariat	CAS
Wtorek 3	15.00 – 17.00	Festiwal Przetworów Domowych – działania integracyjne	Ul. Dunajewskiego 5 Klatka D III piętro

10	10.00 – 14.00	Barter – wolontariat, działania międzypokoleniowe	Nowa Huta
Piątek 6	10.00 – 14.00	Rozśpiewany Kraków – działania integracyjne	Dom Kultury im. C.K. Norwida Os. Górali 4 Art Zona
27	Klub	Zachęta jest	zamknięty
27	11.00 – 13.00	Zwiedzanie Pokonkursowej Wystawy na Najpiękniejszą Szopkę Krakowską	Zbiórka Pałac Krzysztofora Rynek Główny 35
Sobota 7	10.30 – 15.30	Zagraj z Mikołajem turniej rummikuba – działania międzypokoleniowe, działania integracyjne, działania charytatywne	Centrum Kultury Podgórze Ul. Sokolska 13

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