



## Centrum Aktywności Seniorów w Hali 100-lecia KS Cracovia

adres - Al. Marszałka Ferdynanda Focha 40

tel. 793-777-713, 533-327-941

e-mail: [cas@kuzniatalentow.org](mailto:cas@kuzniatalentow.org)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

|              |               |
|--------------|---------------|
| poniedziałek | 11:00 – 15:00 |
| wtorek       | 11:00 – 15:00 |
| środa        | 10:00 – 14:00 |
| czwartek     | 11:00 – 15:00 |
| piątek       | 08:00 – 12:00 |

### OBOWIĄZUJE OD 14.01.2025

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025

*miesiąc*

| dzień                    | godzina     | rodzaj zajęć                                                               | uwagi         |
|--------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Poniedziałek<br>13,20,27 | 11:00-15:00 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS od<br>12:00 do 15:00)         | Biuro 2/10    |
|                          | 10:00-11:00 | <b>Stretching i relaksacja</b><br><b>20.01. – zajęcia odwołane</b>         | Sala taneczna |
|                          | 11:00-12:00 | <b>Rozciąganie i wzmacnianie ciała</b><br><b>20.01. – zajęcia odwołane</b> | Sala taneczna |

|                          |               |                                                                                                                             |                                                     |
|--------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Wtorek<br>7,14,21,28     | 11:00 – 15:00 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS<br>14:00-15:00)                                                                | Biuro 2/10                                          |
|                          | 11:00 – 12:00 | <b>Utrzymywanie sprawności fizycznej - technika SMOVEY</b>                                                                  | Sala taneczna                                       |
|                          | 12:00 – 13:00 | <b>Poznaj SMOVEY - teoria i praktyka</b>                                                                                    | Sala taneczna                                       |
|                          | 13:00 -14:00  | <b>Ping – pong</b>                                                                                                          | Zbiórka przy portierni                              |
| Środa<br>8,15,22,29      | 10:00-14:00   | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS<br>11:00-14:00)                                                                | Biuro 2/10                                          |
| Czwartek<br>2,9,16,23,30 | 09:00 -10:00  | <b>Autoterapia manualna i refleksologia</b><br><br><b>16. 01. – zajęcia odwołane (zajęcia zostaną odrobione 14.01.2025)</b> | Sala konferencyjna                                  |
|                          | 10:00 -11:00  | <b>Joga twarzy i automasaż</b><br><br><b>16. 01. – zajęcia odwołane (zajęcia zostaną odrobione 14.01.2025)</b>              | Sala konferencyjna                                  |
|                          | 11:00 – 15:00 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS<br>11:00-14:00)                                                                | Biuro 2/10                                          |
|                          | 11:00 – 12:00 | <b>Profilaktyka układu ruchu – teoria i praktyka</b>                                                                        | Sala taneczna                                       |
|                          | 12:00 – 13:00 | <b>Senior Dance</b>                                                                                                         | Sala taneczna                                       |
| Piątek<br>3,10,17,24,31  | 08:00 – 12:00 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS<br>09:00-11:00)                                                                | Biuro 2/10                                          |
|                          | 12:00-13:00   | <b>Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami</b><br>- grupa I                                                      | Sala konferencyjna<br><br>Niezbędny własny smartfon |

|  |             |                                                                              |                                                        |
|--|-------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|  | 13:00-14:00 | <b>Obsługa urządzeń związanych<br/>z nowymi technologiami –<br/>grupa II</b> | Sala konferencyjna<br><br>Niezbędny własny<br>smartfon |
|--|-------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|

**Zajęcia dodatkowe w *styczeń* 2025:**  
*miesiąc*

| data       | godzina       | rodzaj zajęć                                                          | uwagi              |
|------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 14.01.2025 | 16:00 – 17:30 | <b>Senior bezpieczny w sieci</b>                                      | Sala konferencyjna |
| 15.01.2025 | 10:30 - 12:00 | <b>Przewodnik po cyfrowej<br/>przyszłości – Sztuczna Inteligencja</b> | Sala konferencyjna |
| 15.01.2025 | 13:00 – 14:30 | <b>Przewodnik po cyfrowej przyszłości<br/>– Sztuczna Inteligencja</b> | Sala konferencyjna |
| 16.01.2025 | 15:00 – 16:30 | <b>Cyfrowy świat (muzea i galerie)</b>                                | Sala konferencyjna |
| 17.01.2025 | 10:00 – 11:30 | <b>Przewodnik po cyfrowej przyszłości<br/>– Sztuczna Inteligencja</b> | Sala konferencyjna |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*