



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

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 22.01.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 13,20,27	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 12:00 do 15:00)	Biuro 2/10
	10:00-11:00	Stretching i relaksacja	Sala taneczna
	11:00-12:00	Rozciąganie i wzmacnianie ciała	Sala taneczna
Wtorek 7,14,21,28	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 14:00-15:00)	Biuro 2/10

Wtorek 7,14,21,28	11:00 – 12:00	Utrzymywanie sprawności fizycznej - technika SMOVEY	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	Poznaj SMOVEY - teoria i praktyka	Sala taneczna
	13:00 -14:00	Ping – pong	Zbiórka przy portierni
Środa 8,15,22,29	10:00-14:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	13:30-14:30	Język angielski-poziom podstawowy (zajęcia startują od 22.01)	Sala konferencyjna
	14:30-15:30	Język angielski-poziom średniozaawansowany (zajęcia startują od 22.01)	Sala konferencyjna
Czwartek 2,9,16,23,30	09:00 -10:00	Autoterapia manualna i refleksologia	Sala konferencyjna
	10:00 -11:00	Joga twarzy i automasaż	Sala konferencyjna
	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	11:00 – 12:00	Profilaktyka układu ruchu – teoria i praktyka (zajęcia 30.01 odwołane)	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	Senior Dance (zajęcia 30.01 odwołane)	Sala taneczna
Piątek 3,10,17,24,31	08:00 – 12:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 09:00-11:00)	Biuro 2/10
	12:00-13:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami - grupa I (zajęcia 24.01 odwołane)	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon

Piątek 3,10,17,24,31	13:00-14:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami – grupa II (zajęcia 24.01 odwołane)	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
-------------------------	-------------	---	--

Zajęcia dodatkowe w *styczeń* 2025:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.