

Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25, 30-868 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 STYCZNIA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
6	Ustawowo	Wolne od	Zajęć
13, 27	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
20	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
20	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
27	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzno - filmowy	CAS sala 5
Wtorek			
7, 14	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna
7, 14	12.45 – 13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna
21	10.00 – 12.00	Historia sztuki – wykład	CAS sala 5
28	12.00 – 14.00	Historia sztuki – Muffo wystawa	Zbiórka przed muzeum

Środa			
1	Ustawowo	Wolne od	Zajęć
Czwartek			
16, 30	11.00 – 11.45	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
16, 30	11.45 – 12.30	Zdrowy tryb życia – joga	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
3	10.00 – 12.30	Zajęcia wokalne – próba z Ziemowitem	CAS sala 5
10, 24	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5

Zajęcia dodatkowe – styczeń 2025:

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
Wtorek 7	17.00 – 19.00	Jasełka połączone z kolędowaniem	CKP ul. Sokolska 13
Środa 15	12.00 – 14.00	Działajmy razem – wolontariat, działania międzypokoleniowe	Szkoła nr 117
15	16.00 – 20.00	Potańcówka na statku	Restauracja Aqarius
Czwartek 23	18.30 – 20.30	„Traviatta” operetka	Ul. Lubicz
30	18.30 – 20.30	„Turandot” operetka	U. Lubicz
Piątek 17	18.00 – 20.00	Wernisaż wystawy prac Grupy Twórczej w Wolnej Chwili	RCOS w Dobczycach Ul. Szkolna 43

REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS ŻŁOTY WIEK, lub on-line przez formularz na stronie: www.fundacja hita.pl

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy