

Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25, 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 3 LUTY 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2025

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
3	10.00 – 12.00	Zajęcia mobilne	CAS sala 5
3	12.00 – 13.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
10, 24	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
17	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
3, 17	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
24	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzno - filmowy	CAS sala 5
Wtorek			
11, 18	10.00 – 12.00	Historia sztuki	CAS sala 5
4, 11, 18, 25	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna
4, 11, 18, 25	12.45 – 13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna

4, 25	10.00 – 12.00	Kurs haftu i szycia – kończymy maskotki	CAS sala 5
Środa			
5, 19	10.00 – 12.00	Działania proekologiczne	CAS sala 5
5, 19	12.00 – 14.00	Zajęcia z małej poligrafii	CAS sala 5
12	10.00 – 13.00	Przygotowanie do turystyki – szlak zabytków romańskich	Zbiórka na Rynku Kościół św. Wojciecha
Czwartek			
6, 13, 20, 27	11.00 – 11.45	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
6, 13, 20, 27	11.45 – 12.30	Zdrowy tryb życia – joga	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
10, 24	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5
28	10.00 – 12.00	Historia sztuki – wystawa „Utamaro”	Zbiórka MNK Gmach główny Al. 3 maja

Zajęcia dodatkowe – luty 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 11	17.00 – 19.00	Występ Kabaretu Spektakl o Ogniu	Klub Seniora Nauczycieli
Środa 26	8.00 – 20.00	Wycieczka jednodniowa do Chochołowa	Zbiórka przed basenem

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