

31 -109 Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

## Centrum Aktywności Seniorów CAS GALICYJSKI

adres - Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

kontakt – tel. 516 011 002

e-mail [cas.galicyjski@gce.krakow.pl](mailto:cas.galicyjski@gce.krakow.pl)

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

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-18:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

### OBOWIĄZUJE OD 06 LUTEGO 2025

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – LUTY 2025

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:45 – 12:45	Język francuski – poziom średniozaawansowany	
	12:50 – 13:50	Język angielski – poziom średniozaawansowany	
	12:00 – 13:00	Tańce rąk	
	13:00 – 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 1	
	14:00 – 16:00	Warsztaty rękodzieła	<b>Zajęcia odbędą się w dn. 24.02.2025</b>
	14:00 – 16:00	Florystyka	<b>Zajęcia odbędą się w dn. 17.02.2025</b>

wtorek	10:00 – 12:00	<b>Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI</b>	
	16:15 – 17:15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie	
	17:15 – 18:15	Trening umysłu	
środa	9:30 – 10:30	SMOVEY -obręcze terapeutyczne - <u>obowiązują zapisy</u>	<b>Zajęcia planowane na 12.02.2025 odbędą się w dniu 11.02.2025 o godz. 9:30</b>
	10:30 – 11:30	Autoterapia twarzy <u>obowiązują zapisy</u>	<b>Zajęcia planowane na 12.02.2025 odbędą się w dniu 11.02.2025 o godz. 10:30</b>
czwartek	9:30 – 11:30	Zdrowy Senior - Dietetyka	<b>Zajęcia odbędą się w dn. 06 i 20.02.2025</b>
	11:30 – 12:30	Gimnastyka na krzesłach	
	12:30 – 13:30	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 2	
piątek			
sobota	9:30-11:30	Nauczanie mechanizmów kompensacyjno-adaptacyjnych oraz zasad ergonomii funkcjonowania ciała człowieka – elementy fizjoterapii	<b>Zajęcia odbędą się w dn. 15 i 22.02.2025</b>

### Zajęcia dodatkowe w LUTYM 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
26.02.2025	16:00	Wystawa „Siłaczki”, oprowadzanie kuratorskie Kamienica Hipolitów, Plac Mariacki 3	Zgłoszenia przyjmujemy do 07.02.2025
27.02.2025	13:30	Spotkanie przy stole pełnym pączków	Zgłoszenia przyjmujemy do 21.02.2025