

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 20 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                         | Zajęcia odbędą się w dn. 24.02.2025 |
|              | 14:00 – 16:00 | Florystyka                                   | Zajęcia odbędą się w dn. 17.02.2025 |

|          |               |   |   |
|----------|---------------|---|---|
| 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 -<br><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<br><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   | <b>W dn. 27.02.2025 zajęcia NIE ODBĘDĄ SIĘ</b>                                    |
|          | 12:30 – 13:30 | Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 2  | <b>W dn. 27.02.2025 zajęcia NIE ODBĘDĄ SIĘ</b>                                    |
| 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<br>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 |
|            |         |  |                                      |