



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 MARCA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
3, 17	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
3, 17	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala 5
10, 24	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
10	12.00 – 14.00	Zajęcia mobilne	CAS sala 5
24	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzno - filmowy	CAS sala 5
Wtorek			
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	10.00 – 12.00	Kurs haftu i szycia – kończymy maskotki	CAS sala 5
18	10.00 – 11.30	Zdrowy tryb życia – czym różnią się suplementy od leków, wykład Karoliny Hołdy	CAS sala 5
11, 25	10.00 – 12.00	Gry stolikowe	CAS sala 5
Środa			
5	11.00 – 13.00	Historia sztuki	CAS sala 5
12, 26	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
12, 26	12.00 – 13.30	Gry stolikowe	CAS sala 5
19	11.30 – 13.00	Zdrowy tryb życia - trening umiejętności psychologicznych, spotkania z Beatą Szadkowską	CAS sala 5
Czwartek			
6, 13, 20, 27	9.30 – 10.15	Aqua aerobik basen	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
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			
7, 21	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5
14, 28	10.00 – 12.00	Gry stolikowe	CAS sala 5
14, 28	12.00 – 14.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5

Zajęcia dodatkowe – marzec 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
Środa 12	10.00 – 14.00	Barter – projekt międzypokoleniowy, działania charytatywne	Park Wodny
7	10.00 – 14.00	Wielki Turniej Rumikuba CAS Miechowity	ZSPS ul. Miechowity 6
Sobota 8	10.00 – 19.30	Dzień Kobiet w KFK	Ul. Mikołajska 2
15	19.00 – 21.00	Jeziro Łabędzie	ICE Kraków

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