



Centrum Aktywności Seniorów w Hali 100-lecia KS Cracovia

adres - Al. Marszałka Ferdynanda Focha 40

tel. 793-777-713, 533-327-941

e-mail: cas@kuzniatalentow.org

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	11:00 – 15:00
wtorek	11:00 – 15:00
środa	10:00 – 14:00
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	09:30 – 14:30

OBOWIĄZUJE OD 10.03.2025

data dziennej

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24,31	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 12:00 do 15:00)	Biuro 2/10
Wtorek 4,11,18,25	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 14:00-15:00)	Biuro 2/10

Wtorek 4,11,18,25	11:00 – 12:00	Utrzymywanie sprawności fizycznej - technika SMOVEY 18.03.2025 – zajęcia odwołane	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	Poznaj SMOVEY - teoria i praktyka 18.03.2025 – zajęcia odwołane	Sala taneczna
Środa 5,12,19,26	10:00-14:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	10:00 – 11:00	Z muzyką przyjemniej - teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna
	11:00 – 12:00	Stop Stress - teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej	Sala taneczna
	13:45-14:45	Język angielski-poziom podstawowy	Sala konferencyjna
	14:50-15:50	Język angielski-poziom średniozaawansowany	Sala konferencyjna
Czwartek 6,13,20,27	09:00 -10:00	Autoterapia manualna i refleksologia	Sala konferencyjna
	10:00 -11:00	Joga twarzy i automasaż	Sala konferencyjna
	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	11:00 – 12:00	Profilaktyka układu ruchu – teoria i praktyka	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	Senior Dance	Sala taneczna

Piątek 7,14,21,28	09:30 – 14:30	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 10:00-14:00)	Biuro 2/10
	09:30-10:30	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami 14.03.2025 – zajęcia odwołane	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon

Zajęcia dodatkowe w *marzec* 2025:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.03.2025	12:00 -14:00	„Turniej Rusz Głową” – rozgrywki w UNO	Sala konferencyjna

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.