



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 1 KWIETNIA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2025

Dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
7, 28	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
7	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala 5
14	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
14	12.00 – 14.00	Zajęcia mobilne	CAS sala 5
28	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzno – filmowy	CAS sala 5
Wtorek			
1, 8, 15, 22, 29	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna

1, 8, 15, 22, 29	12.45 – 13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna
8, 22	10.00 – 12.00	Zdrowe żywienie i gotowanie – spotkanie z dietetyk Martą KWIECIEŃ ;-)	CAS sala 5
1, 15, 29	10.00 – 12.00	Gry stolikowe	CAS sala 5
Środa			
2, 16, 30	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
2, 16, 30	12.00 – 13.30	Kurs haftu i szycia	CAS sala 5
9, 23	11.30 – 13.00	Zdrowy tryb życia - trening umiejętności psychologicznych, spotkania z Beatą Szadkowską	CAS sala 5
Czwartek			
3, 10, 17, 24	9.30 – 10.15	Aqua aerobik basen	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
3, 10, 17, 24	11.00 – 11.45	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
3, 10, 17, 24	11.45 – 12.30	Zdrowy tryb życia – joga	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
4	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5
25	10.00 – 14.00	Arteterapia, florystyka	CAS sala 5
11	12.00 – 14.00	Zdrowe gotowanie i żywienie – wykład o historii jedzenia	CAS sala 5

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2025:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00 – 14.00	Dyżury w CAS - wolontariat	CAS
Od Poniedziałku	10:00 – 14.00	Kawiarenka seniora - wolontariat	CAS

Do Piątku			
Czwartek 3	15.00 – 17.00	Harmonia ciała i duszy – Mądrość Wschodu	Dom Kultury Kurdwanów Nowy
Środa 16	10.00 – 14.00	Barter – projekt międzypokoleniowy, działania charytawne	Szkoła Podstawowa w Tyńcu

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