

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 7 MAJA 2025

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – MAJ 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 florystyczne                       | Zajęcia odbędą się w dn. 12.05.2025 |

|          |               |                                                                                                                                      |                                                                     |
|----------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 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 -obręczne terapeutyczne                                                                                                       | <b>W dniu 28.05.2025 zajęcia odbędą się w godzinach 11:00-12:00</b> |
|          | 10:30 – 11:30 | Autoterapia twarzy                                                                                                                   | <b>W dniu 28.05.2025 zajęcia odbędą się w godzinach 12:00-13:00</b> |
| czwartek | 9:30 – 11:30  | Zdrowy Senior - Dietetyka                                                                                                            | Zajęcia odbędą się w dniach:<br>08.05.2025<br>22.05.2025            |
|          | 11:30 – 12:30 | Gimnastyka na krzesłach                                                                                                              |                                                                     |
|          | 12:30 – 13:30 | Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 2                                                                                                   |                                                                     |
| piątek   | 11:30 – 12:30 | Warsztaty plastyczne<br>„Chodźże, pomaluj swój świat”                                                                                | <b>Zajęcia odbędą się w dn.30.05.2025</b>                           |
| sobota   | 9:30-11:30    | Nauczanie mechanizmów kompensacyjno-adaptacyjnych oraz zasad ergonomii funkcjonowania ciała człowieka – <u>elementy fizjoterapii</u> | Zajęcia odbędą się w dnach:<br>10.05.2025<br>24.05.2025             |

### Zajęcia dodatkowe w MAJU 2025:

| data                   | godzina | rodzaj zajęć                                                                         | uwagi                                               |
|------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 16.05.2025<br>(piątek) | 8:00    | Wycieczka do <u>Term Bukovina</u><br>w Bukowinie Tatrzańskiej                        | Spotykamy się przy ICE                              |
| 28.05.2025<br>(środa)  | 10:00   | <u>Ogród Botaniczny UJ</u><br>ul. Kopernika 27, Kraków<br>zwiedzanie z przewodnikiem | Spotykamy się przed wejściem do Ogródu Botanicznego |
|                        |         |                                                                                      |                                                     |