



## 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](mailto: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 – 13:30<br><b>16.05.2025 – wyjątkowo 8:00 – 12:00</b> |

### OBOWIĄZUJE OD 14.05.2025

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2025

*miesiąc*

| dzień                      | godzina       | rodzaj zajęć                                                       | uwagi      |
|----------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------|------------|
| Poniedziałek<br>5,12,19,26 | 11:00-15:00   | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS od<br>12:00 do 15:00) | Biuro 2/10 |
| Wtorek<br>6,13,20,27       | 11:00 – 15:00 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS<br>14:00-15:00)       | Biuro 2/10 |

|                        |               |                                                                                                                                                                |                    |
|------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|                        | 11:00 – 12:00 | <b>Utrzymywanie sprawności fizycznej</b> - technika SMOVEY                                                                                                     | Sala taneczna      |
|                        | 12:00 – 13:00 | <b>Poznaj SMOVEY</b> - teoria i praktyka                                                                                                                       | Sala taneczna      |
| Środa<br>7,14,21,28    | 10:00-14:00   | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS<br>11:00-14:00)                                                                                                   | Biuro 2/10         |
|                        | 10:00 – 11:00 | <b>Z muzyką przyjemniej</b> - teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej<br><b>21.05.2025 i 28.05.2025</b><br><b>– zajęcia odwołane</b> | Sala taneczna      |
|                        | 11:00 – 12:00 | <b>Stop Stress</b> - teoria i praktyka utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej<br><b>21.05.2025 i 28.05.2025</b><br><b>– zajęcia odwołane</b>          | Sala taneczna      |
|                        | 13:45-14:45   | <b>Język angielski-poziom podstawowy</b>                                                                                                                       | Sala konferencyjna |
|                        | 14:50-15:50   | <b>Język angielski-poziom średniozaawansowany</b>                                                                                                              | Sala konferencyjna |
|                        |               |                                                                                                                                                                |                    |
| Czwartek<br>8,15,22,29 | 09:00 -10:00  | <b>Autoterapia manualna i refleksologia</b><br><b>15.05.2025 – zajęcia odwołane</b>                                                                            | Sala konferencyjna |
|                        | 10:00 -11:00  | <b>Joga twarzy i automasaż</b><br><b>15.05.2025 – zajęcia odwołane</b>                                                                                         | Sala konferencyjna |
|                        | 11:00 – 15:00 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS<br>11:00-14:00)                                                                                                   | Biuro 2/10         |

|                      |               |                                                                                                                            |                                                 |
|----------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                      | 11:00 – 12:00 | <b>Profilaktyka układu ruchu – teoria i praktyka</b><br><b>22.05. – zajęcia odwołane (zostaną odrobione 16.05. o 9:00)</b> | Sala taneczna                                   |
|                      | 12:00 – 13:00 | <b>Senior Dance</b><br><b>22.05. – zajęcia odwołane (zostaną odrobione 16.05. o 10:00)</b>                                 | Sala taneczna                                   |
| Piątek<br>9,16,23,30 | 09:30 – 13:30 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS<br>10:00-13:00)<br><b>16.05.2025 – wyjątkowo<br/>8:00 – 12:00</b>             | Biuro 2/10                                      |
|                      | 09:30-10:30   | <b>Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami</b><br><b>23.05.2025 - zajęcia odwołane</b>                          | Sala konferencyjna<br>Niezbędny własny smartfon |

**Zajęcia dodatkowe w *maj* 2025:**  
*miesiąc*

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------|---------|--------------|-------|
|      |         |              |       |
|      |         |              |       |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***