



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 05.06.2025 – wyjątkowo od 8:00 – 12:00 19.06.2025 - nieczynne
piątek	09:30 – 13:30

OBOWIĄZUJE OD 05.06.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30	10:00-11:00	Stretching i relaksacja	Sala taneczna
	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 12:00 do 15:00)	Biuro 2/10

Wtorek 3,10,17,24	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 14:00-15:00)	Biuro 2/10
	11:00 – 12:00	Utrzymywanie sprawności fizycznej - technika SMOVEY	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	Poznaj SMOVEY - teoria i praktyka	Sala taneczna
	13:00 – 14:00	Ping-pong 03.06. – zajęcia odwołane, zostaną odrobione 11.06. o 13:00 10.06. – zajęcia odwołane, zostaną odrobione 18.06. o 13:00	Zbiórka przy portierni
Środa 4,11,18,25	10:00-14:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	10:00 – 11:00	Stop stres - 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 5,12,19,26	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) 05.06.2025 – wyjątkowo od 8:00 – 12:00 19.06.2025 – nieczynne	Biuro 2/10

	11:00 – 12:00	Profilaktyka układu ruchu – teoria i praktyka	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	Senior Dance	Sala taneczna
Piątek 6,13,20,27	09:30 – 13:30	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 10:00-13:00)	Biuro 2/10
	09:30-10:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon

Zajęcia dodatkowe w czerwiec 2025:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
09.06.	12:00 – 13:00	Senior Dance	Odrabianie zajęć z 03.04.2025
13.06.	09:00 – 10:00	Senior Dance	Odrabianie zajęć z 24.04.2025
25.06.	10:00-15:00	III PRZEGLĄD GRUP TANECZNYCH - „ROZSTAŃCZONY KRAKÓW”	Duża Hala

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.