

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

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 08 LIPCA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:45 – 12:45	Język francuski – poziom średniozaawansowany	
	12:50 – 13:50	Język angielski – poziom średniozaawansowany	Zajęcia <u>nie odbędą się</u> w dniu: 21 lipca 2025
	12:00 – 13:00	Gimnastyka na krzesłach	Zajęcia <u>nie odbędą się</u> w dniu: 21 lipca 2025
	13:00 – 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup	Zajęcia <u>nie odbędą się</u> w dniu: 21 lipca 2025
	14:00 – 15:00	Warsztaty: „Zdrowe relacje i otoczenie”	Zajęcia odbędą się w dniach: 07.07.2025 i 28.07.2025

	14:00 – 16:00	Warsztaty florystyczne	Zajęcia odbędą się w dn. 28.07.2025
	14:00 – 16:00	Warsztaty rękodzieła	Zajęcia odbędą się w dn. 14.07.2025
wtorek	10:00 – 12:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
	16:00 – 17:00	Olejki eteryczne – Zdrowy Senior	Zajęcia odbędą się w dn. 29.07.2025
	17:00 – 18:00	Język niemiecki	Zajęcia <u>nie odbędą się</u> w dniach: 08 i 29 lipca 2025
	16:15 – 17:15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie	Zajęcia <u>nie odbędą się</u> w dniach: 08, 15, 22 lipca 2025
	17:15 – 18:15	Trening umysłu	Zajęcia <u>nie odbędą się</u> w dniach: 08, 15, 22 lipca 2025
środa	9:30 – 10:30	SMOVEY -obręcze terapeutyczne	
	10:30 – 11:30	Autoterapia twarzy	
czwartek			
piątek			

Zajęcia dodatkowe w LIPCU 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.07.2025	13:00 – 15:00	Zawieszki zapachowe <u>Klub Strych</u> ul. Masarska 14, Kraków	
15.07.2025	8:00 – 16:00	Wycieczka do Wiśnicza - wyjazd z parkingu przy stadionie Cracovii o godz. 8:00	Zapisy do dnia 07.07.2025 <u>Decyduje kolejność zgłoszeń</u>
22.07.2025	16:00 – 18:00	Wystawa „Miasto zwierząt” - oprowadzenie kuratorskie <u>Pałac Krzysztofora</u> Rynek Główny 35, Kraków	Zapisy do dnia 15.07.2025 <u>Decyduje kolejność zgłoszeń</u>