



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

Koordynator CAS: Maria

Tel. 793-777-713

DYŻURY KOORDYNATORA:

Wtorek: 8:00 – 15:00

Środa: 8:00 – 15:00

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 18.09. – wyjątkowo od 9:30 do 13:30
piątek	09:30 – 13:30

OBOWIĄZUJE OD 18.09.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 1,8,15,22,29	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 12:00 do 15:00)	Biuro 2/10
Wtorek 2,9,16,23,30	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 14:00-15:00)	Biuro 2/10
Środa 3,10,17,24	10:00-14:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	10:00 – 11:00	Stop stres	Sala taneczna
	13:45 – 14:45	Język angielski – grupa podstawowa	Sala konferencyjna
	14:50– 15:50	Język angielski-grupa średniozaawansowana	Sala konferencyjna
Czwartek 4,11,18,25	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00) 18.09. – wyjątkowo od 9:30 do 13:30	Biuro 2/10
	9:00 -10:00	Autoterapia manualna i refleksologia (zajęcia od 18.09)	Sala konferencyjna
	10:00-11:00	Joga twarzy (zajęcia od 18.09)	Sala konferencyjna
	11:00-12:00	Profilaktyka układu ruchu	Sala taneczna
	12:00-13:00	Senior Dance	Sala taneczna
Piątek 5,12,19,26	09:30 – 13:30	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 10:00-13:00)	Biuro 2/10
	10:00-11:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
18.09.2025	14:00 – 15:00	Wyjście do Muzeum Narodowego – „Boznańska. Kameralnie”	Zapisy zakończone Zbiórka pod gmachem Muzeum Narodowego 18.09. o 13:50
29.09.2025	14:00 – 15:00	Wyjście do Muzeum Narodowego – „Chelmoński”	Zapisy zakończone Zbiórka pod gmachem Muzeum Narodowego 29.09. o 13:50

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.