



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
piątek	09:30 – 13:30

OBOWIĄZUJE OD 17.10.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	10:00 – 11:00	Stretching i relaksacja	Sala taneczna
	11:00 – 12:00	Rozciąganie i wzmacnianie ciała	Sala taneczna

	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 12:00 do 15:00)	Biuro 2/10 od 10:00 do 12:00 możliwość gry w Molkky/Boule/Gry stolikowe – sala konferencyjna lub tereny zielone wokół Hali (w zależności od pogody i wyboru gry)
Wtorek 7,14,21,28	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 14:00-15:00)	Biuro 2/10 od 13:00 do 14:00 możliwość gry w Tenisa stołowego - hol Hali
	11:00 – 12:00	Utrzymywanie sprawności fizycznej - technika SMOVEY	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	Poznaj Smovey – teoria i praktyka	Sala taneczna
Środa 1,8,15,22,29	10:00-14:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	14:00 – 15:00	Język angielski – grupa podstawowa	Sala konferencyjna
	15:05– 16:05	Język angielski-grupa średniozaawansowana	Sala konferencyjna
Czwartek 2,9,16,23,30	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	9:00 -10:00	Autoterapia manualna i refleksologia	Sala konferencyjna
	10:00-11:00	Joga twarzy	Sala konferencyjna

	11:00-12:00	Zdrowy kręgosłup 23.10.2025 – zajęcia odwołane	Sala taneczna
	12:00-13:00	Senior Dance 23.10.2025 – zajęcia odwołane	Sala taneczna
Piątek 3,10,17,24,31	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 w październiku 2025:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.