



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

Czwartek: 8:00 – 15:00

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	08:00 – 12:00
wtorek	08:00 – 12:00
środa	11:00 – 15:00
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	11:00 – 15:00

OBOWIĄZUJE OD 19.11.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24	08:00-12:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 08:00 do 10:00)	Biuro 2/10 od 10:00 do 12:00 możliwość gry w Molkkky/Boule/Gry stolikowe – sala konferencyjna lub tereny zielone wokół Hali (w zależności od pogody i wyboru gry)

Poniedziałek 3,10,17,24	10:00 – 11:00	Stretching i relaksacja	Sala taneczna
	11:00 – 12:00	Rozciąganie i wzmacnianie ciała	Sala taneczna
Wtorek 4,11,18,25	08:00-12:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 08:00 do 10:00)	Biuro 2/10 od 12:30 do 14:30 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 5,12,19,26	11:00-15:00	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 6,13,20,27	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	9:00 -10:00	Autoterapia manualna i refleksologia Zajęcia odbędą się tylko 20.11.2025	Sala konferencyjna
	10:00-11:00	Joga twarzy Zajęcia odbędą się tylko 20.11.2025	Sala konferencyjna

Czwartek 6,13,20,27	11:00-12:00	Zdrowy kręgosłup 06.11.2025 – zajęcia odwołane (zajęcia zostaną odrobione 25.11.2025 o 9:00) 13.11.2025 - zajęcia odwołane (zajęcia zostaną odrobione 28.11.2025 o 13:00)	Sala taneczna
	12:00-13:00	Senior Dance 13.11.2025 - zajęcia odwołane (zajęcia zostaną odrobione 28.11.2025 o 14:00)	Sala taneczna
Piątek 7,14,21,28	10:00 – 11:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-13:00)	Biuro 2/10
	12:00 – 13:00	Warsztaty plastyczne	Biuro 2/10

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2025:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.