



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 24.12. i 31.12.2025 - nieczynne
czwartek	11:00 – 15:00 11.12.2025 – wyjątkowo od 7:30 – 11:30 25.12.2025 - nieczynne
piątek	11:00 – 15:00 26.12.2025 - nieczynne

OBOWIĄZUJE OD 11.12.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 1,8,15,22,29	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 Molky/Boule/Gry stolikowe – sala konferencyjna lub tereny zielone wokół Hali (w zależności od pogody i wyboru gry)
	10:00 – 11:00	Stretching i relaksacja	Sala taneczna
	11:00 – 12:00	Rozciąganie i wzmacnianie ciała	Sala taneczna
Wtorek 2,9,16,23,30	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 (poza 16.12.2025)
	11:00 – 12:00	Utrzymywanie sprawności fizycznej - technika SMOVEY	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	Poznaj Smovey – teoria i praktyka	Sala taneczna
Środa 3,10,17	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00) 24.12. i 31.12.2025 - nieczynne	Biuro 2/10
	14:00 – 15:00	Język angielski – grupa podstawowa	Sala konferencyjna
	15:05– 16:05	Język angielski - grupa średniozaawansowana	Sala konferencyjna

Czwartek 4,11,18	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00) 11.12.2025 – wyjątkowo od 7:30 – 11:30 25.12.2025 – nieczynne	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	Sala taneczna
	12:00-13:00	Senior Dance	Sala taneczna
Piątek 5,12,19	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) 26.12.2025 - nieczynne	Biuro 2/10
	12:00 – 13:00	Warsztaty plastyczne Odbędą się 5.12. i 12.12.2025	Biuro 2/10

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2025:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
19.12.2025	12:00-14:00	Spotkanie Świąteczne	Obowiązują zapisy Zapisy zamknięte

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.