



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

Koordinator 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 01.01.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26	08:00-12:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 08:00 do 10:00)	Biuro 2/10

	10:00 - 11:00	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
	12:00 – 13:00	Zajęcia teatralne	Sala konferencyjna
Wtorek 13,20,27	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 7,14,21,28	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 8,15,22,29	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	Sala taneczna
	12:00-13:00	Senior Dance	Sala taneczna
Piątek 2,9,16,23,30	10:00 – 11:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami 02.01. i 09.01. 2026 – zajęcia nie odbędą się	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 styczniu 2026:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.