



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 06.04.2026 - nieczynne
wtorek	08:00 – 12:00
środa	11:00 – 15:00
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	11:00 – 15:00 03.04.2026 - nieczynne

OBOWIĄZUJE OD 01.04.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	08:00-12:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 08:00 do 10:00) 06.04.2026 – Kawiarenka nieczynna	Biuro 2/10 Możliwość gry w Molky/Boule/Gry stolikowe Sala konferencyjna lub tereny zielone wokół Hali (w zależności od pogody i wyboru gry) Próby do przedstawienia teatralnego
	10:00 – 11:00	Stretching i relaksacja 06.04.2026 – zajęcia nie odbędą się	Sala taneczna
	11:00 – 12:00	Rozciąganie i wzmacnianie ciała 06.04.2026 – zajęcia nie odbędą się	Sala taneczna
Wtorek 7,14,21,28	08:00-12:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 08:00 do 10:00)	Biuro 2/10 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	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 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 9.04. i 16.04.2026 – zajęcia nie odbędą się	Sala konferencyjna
	10:00-11:00	Joga twarzy 9.04. i 16.04.2026 – zajęcia nie odbędą się	Sala konferencyjna
	11:00-12:00	Zdrowy kręgosłup	Sala taneczna
	12:00-13:00	Senior Dance	Sala taneczna
Piątek 3,10,17,24	09:30 – 10:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami 03.04.2026 - zajęcia nie odbędą się	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-13:00) 03.04.2026 - Kawiarenka nieczynna	Biuro 2/10

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2026:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.04.2026	Od 19:00	Misteria Paschalia - GRANDS CONCERTS: COLLEGIUM VOCALE 1704 / RESPONSORIA & MISERERE	Centrum Kongresowe ICE
13.04.2026	10:00-12:00	Turniej Rusz Głową 2026	Gry stolikowe – Uno Sala konferencyjna

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.