



## 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](mailto: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	<b>08:00 – 12:00</b>
wtorek	<b>08:00 – 12:00</b>
środa	<b>11:00 – 15:00</b>
czwartek	<b>11:00 – 15:00</b>
piątek	<b>11:00 – 15:00</b> <b>01.05.2026 - nieczynne</b>

**OBOWIĄZUJE OD 04.05.2026**

*data dzienna*

## Harmonogram zajęć stałych – maj 2026

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4,11,18,25	08:00-12:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 08:00 do 10:00)	Biuro 2/10  Możliwość gry w <b>Molky/Boule/Gry stolikowe</b>  Sala konferencyjna lub tereny zielone wokół Hali (w zależności od pogody i wyboru gry)  <b>Próby do przedstawienia teatralnego</b>
	10:00 – 11:00	<b>Stretching i relaksacja</b> <b>25.05.2026</b> <b>– zajęcia nie odbędą się</b>	Sala taneczna
	11:00 – 12:00	<b>Rozciąganie i wzmacnianie ciała</b> <b>25.05.2026</b> <b>– zajęcia nie odbędą się</b>	Sala taneczna
Wtorek 5,12,19,26	08:00-12:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 08:00 do 10:00)	Biuro 2/10  <b>możliwość gry w Tenisa stołowego</b>  - hol Hali

	11:00 – 12:00	<b>Utrzymywanie sprawności fizycznej</b> - technika SMOVEY	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	<b>Poznaj Smovey</b> – teoria i praktyka	Sala taneczna
Środa 6,13,20,27	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	14:00 – 15:00	<b>Język angielski – grupa podstawowa</b> <b>06.05.2026</b> – zajęcia nie odbędą się	Sala konferencyjna
	15:05– 16:05	<b>Język angielski - grupa średniozaawansowana</b> <b>06.05.2026</b> – zajęcia nie odbędą się	Sala konferencyjna
Czwartek 7,14,21,28	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00)	Biuro 2/10
	9:00 -10:00	<b>Autoterapia manualna i refleksologia</b> <b>14.05.2026</b> – zajęcia nie odbędą się	Sala konferencyjna
	10:00-11:00	<b>Joga twarzy</b> <b>14.05.2026</b> – zajęcia nie odbędą się	Sala konferencyjna
	11:00-12:00	<b>Zdrowy kręgosłup</b>	Sala taneczna
	12:00-13:00	<b>Senior Dance</b>	Sala taneczna

Piątek 8,15,22,29	09:30 – 10:30	<b>Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami</b>	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-13:00)	Biuro 2/10

### **Zajęcia dodatkowe w maju 2026:**

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*