



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 i 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 04.06.2026 - nieczynne
piątek	11:00 – 15:00 05.06.2026 - nieczynne

OBOWIĄZUJE OD 01.06.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2026

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 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	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 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 3,10,17,24	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 4,11,18,25	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-14:00) 04.06.2026 - nieczynne	Biuro 2/10
	9:00 -10:00	Autoterapia manualna i refleksologia 04.06.2026 – nie ma zajęć	Sala konferencyjna
	10:00-11:00	Joga twarzy 04.06.2026 – nie ma zajęć	Sala konferencyjna
	11:00-12:00	Zdrowy kręgosłup 04.06.2026 – nie ma zajęć	Sala taneczna
	12:00-13:00	Senior Dance 04.06.2026 – nie ma zajęć	Sala taneczna
Piątek 5,12,19,26	09:30 – 10:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami 05.06.2026 – nie ma zajęć	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-13:00) 05.06.2026 - nieczynne	Biuro 2/10

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.