



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 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
piątek	11:00 – 15:00

OBOWIĄZUJE OD 23.06.2026

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 22.06.2026 – zajęcia odwołane 29.06.2026 – zajęcia odwołane	Sala taneczna
	11:00 – 12:00	Rozciąganie i wzmacnianie ciała 22.06.2026 – zajęcia odwołane 29.06.2026 – zajęcia odwołane	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 24.06.2026 – zajęcia odwołane	Sala konferencyjna
	15:05– 16:05	Język angielski - grupa średniozaawansowana 24.06.2026 – zajęcia odwołane	Sala konferencyjna
Czwartek 4,11,18,25	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 5,12,19,26	09:30 – 10:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	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	Zajęcia manualne (od 26.06.2026)	Biuro 2/10

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.06.2026	14:00	Wyjście do muzeum – Młodopolska Grupa Pięciu. Zapomniani buntownicy	Zapisy zakończone Zbiórka 12.06. o 13:45 pod gmachem głównym Muzeum Narodowego Al. 3 maja 1 30-062 Kraków
24.06.2026	11:00	Wycieczka do Kopalni Soli w Bochni	Zapisy zakończone Zbiórka 24.06.2026 o 11:00 przed budynkiem Hali 100-lecia KS Cracovia
29.06.2026	9:30 – 14:00	IV Przegląd Taneczny „Roztańczony Kraków”	Występ naszej grupy tanecznej Hala Główna

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.