



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	08:00 – 12:00
piątek	11:00 – 15:00

OBOWIĄZUJE OD 14.09.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28	08:00-12:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 08:00 do 10:00)	Biuro 2/10

Wtorek 1,8,15,22,29	08:00-12:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 08:00 do 10:00)	Biuro 2/10
	10:00 – 11:00	Utrzymywanie sprawności fizycznej - technika SMOVEY	Sala taneczna
	11:00 – 12:00	Poznaj SMOVEY - teoria i praktyka	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	Język włoski – poziom podstawowy 15.09.2026 – zajęcia nie odbędą się	Sala konferencyjna
	12:30 – 13:30	Ping pong	hol Hali
Środa 2,9,16,23,30	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-13:00)	Biuro 2/10
	14:00 – 15:00	Język angielski – grupa podstawowa	Sala konferencyjna
	15:05 – 16:05	Język angielski - grupa średniozaawansowana	Sala konferencyjna
Czwartek 3,10,17,24	08:00-12:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 08:00 do 10:00)	Biuro 2/10
	09:00 – 10:00	Wakacyjny angielski	Sala konferencyjna/ 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 (zajęcia 17 i 24.09 odwołane; będą odrabiane kolejno 21 i 28.09 o 9:00)	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	Senior Dance (zajęcia 17 i 24.09 odwołane; będą odrabiane kolejno 21 i 28.09 o 10:00)	Sala taneczna

Piątek 4,11,18,25	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) (18.09 kawiarenka czynna 9:30- 13:30)	Biuro 2/10
	12:00 – 13:00	Zajęcia manualne	Biuro 2/10

Zajęcia dodatkowe w wrzesień 2026:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
18.09.2026	14:00	Zwiedzanie Muzeum Witrażu z przewodnikiem	Zbiórka 13:50 al. Zygmunta Kraśińskiego 23, Zapisy zakończone

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.