



## **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)

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 | <b>08:00 – 12:00</b> |
| wtorek       | <b>08:00 – 12:00</b> |
| środa        | <b>11:00 - 15:00</b> |
| czwartek     | <b>08:00 – 12:00</b> |
| piątek       | <b>11:00 – 15:00</b> |

### **OBOWIĄZUJE OD 18.09.2026**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026**

*miesiąc*

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

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

|                      |               |                                                                                                                  |                                                        |
|----------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Piątek<br>4,11,18,25 | 09:30 – 10:30 | <b>Obsługa urządzeń związanych<br/>z nowymi technologiami</b><br><b>(brak zajęć 18.09)</b>                       | Sala konferencyjna<br><br>Niezbędny własny<br>smartfon |
|                      | 11:00 – 15:00 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS<br>11:00-13:00)<br><b>(18.09 kawiarenka czynna 9:30-<br/>13:30)</b> | Biuro 2/10                                             |
|                      | 12:00 – 13:00 | <b>Zajęcia manualne</b>                                                                                          | Biuro 2/10                                             |

**Zajęcia dodatkowe w wrzesień 2026:**  
*miesiąc*

| data       | godzina | rodzaj zajęć                                         | uwagi                                                                  |
|------------|---------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 18.09.2026 | 14:00   | <b>Zwiedzanie Muzeum Witrażu<br/>z przewodnikiem</b> | Zbiórka 13:50<br>al. Zygmunta<br>Kraśińskiego 23,<br>Zapisy zakończone |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***