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 06.10.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26	08:00-12:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS od 08:00 do 10:00)	Biuro 2/10
	9:00 – 10:00	**Stretching i relaksacja**	Sala tanaeczna

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

	10:00 – 11:00	**Rozciąganie i wzmacnianie ciała**	Sala taneczna
	10:00 – 11:00	**Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami** **Zajęcia rozpoczną się 12.10.2026**	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
Wtorek 6,13,20,27	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** **Zajęcia rozpoczną się 20.10.2026**	Sala taneczna
	11:00 – 12:00	**Poznaj SMOVEY - teoria i praktyka** **Zajęcia rozpoczną się 20.10.2026**	Sala taneczna
	12:30 – 13:30	**Ping pong**	hol Hali
Środa 7,14,21,28	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 12:00-14:00)	Biuro 2/10
	14:00 – 15:00	**Język angielski – grupa podstawowa**	Sala konferencyjna
	15:05 – 16:05	**Język angielski - grupa średniozaawansowana**	Sala konferencyjna
Czwartek 1,8,15,22,29	08:00-12:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 08:00 do 10:00)	Biuro 2/10
	9:00 – 10:00	**Autoterapia manualna i refleksologia** **Zajęcia nie odbędą się 08.10.2026**	Sala konferencyjna
	10:00 – 11:00	**Joga twarzy** **Zajęcia nie odbędą się 08.10.2026**	Sala konferencyjna
	11:00 -12:00	**Zdrowy kręgosłup**	Sala taneczna

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

	12:00 – 13:00	**Senior Dance**	Sala taneczna
	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-13:00)	Biuro 2/10
	12:00 – 13:00	**Zajęcia manualne**	Biuro 2/10

Zajęcia dodatkowe w październik *2026*:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS