



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 13.10.2026

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

	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 08.10.2026 – zajęcia nie odbędą się	Sala konferencyjna
	10:00 – 11:00	Joga twarzy 08.10.2026 – zajęcia nie odbędą się	Sala konferencyjna
	11:00 -12:00	Zdrowy kręgosłup	Sala taneczna

	12:00 – 13:00	Senior Dance	Sala taneczna
Piątek 2,9,16,23,30	11:00 – 15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-13:00)	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	Zajęcia manualne	Biuro 2/10

Zajęcia dodatkowe w październik 2026:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.10.2026	16:00 – 18:00	Warsztaty kulinarne – wydarzenie międzypokoleniowe	Pracownia Młodych, Centrum C9, Osiedle Centrum, Kraków
15.10.2026	10:00	Turniej Gier Barowych	DPS, ul. Kluzeka 6, 31-222 Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.