**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**<br>**11.11.2026 - nieczynne** |
| czwartek | **08:00 – 12:00** |
| piątek | **11:00 – 15:00** |

## OBOWIĄZUJE OD 02.11.2026

*data dzienna*

## Harmonogram zajęć stałych – listopad 2026

*miesiąc*

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek<br>2,9,16,23,30 | 08:00-12:00 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS od 08:00 do 10:00) | Biuro 2/10 |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 9:00 – 10:00 | **Stretching i relaksacja**<br>**02.11.2026 – zajęcia nie odbędą się** | Sala taneczna |
| | 10:00 – 11:00 | **Rozciąganie i wzmacnianie ciała**<br>**02.11.2026 – zajęcia nie odbędą się** | Sala taneczna |
| | 10:00 – 11:00 | **Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami**<br>**02.11.2026 – zajęcia nie odbędą się**<br>**(zajęcia zostały odrobione 26.11.2026 od 11:00 do 12:00)** | Sala konferencyjna<br>Niezbędny własny smartfon |
| Wtorek<br>3,10,17,24 | 08:00-12:00 | Kawiarenka<br>(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 |
| | 12:30 – 13:30 | **Ping pong** | hol Hali |
| Środa<br>4,18,25 | 11:00-15:00 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS 12:00-14:00)<br>**11.11.2026 - nieczynne** | Biuro 2/10 |
| | 11:00 – 12:00 | **Molkky/Boule** | Sala konferencyjna |
| | 14:00 – 15:00 | **Język angielski – grupa podstawowa** | Sala konferencyjna |
| | 15:05 – 16:05 | **Język angielski - grupa średniozaawansowana** | Sala konferencyjna |
| Czwartek<br>5,12,19,26 | 08:00-12:00 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS 08:00 do 10:00) | Biuro 2/10 |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 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<br>6,13,20,27 | 11:00 – 15:00 | Kawiarenka<br>(Rekrutacja uczestników do CAS 11:00-13:00) | Biuro 2/10 |
| | 12:00 – 13:00 | **Zajęcia manualne** | Biuro 2/10 |

## Zajęcia dodatkowe w listopad *2026*:

*miesiąc*

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---|---|---|---|
| 05.11.2026 | 13:00 – 15:00 | **Spotkanie podróżnicze - „W 80 min dookoła świata”** | Sala konferencyjna |
| 12.11.2026 | 13:00 – 15:00 | **Spotkanie podróżnicze - „W 80 min dookoła świata”** | Sala konferencyjna |
| 23.11.2026 | 15:00 – 17:00 | **Warsztaty kulinarne –** wydarzenie międzypokoleniowe | Pracownia Młodych, Centrum C9, Osiedle Centrum, Kraków |

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

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