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** **11.11.2026 - nieczynne**
czwartek	**08:00 – 12:00**
piątek	**11:00 – 15:00**

OBOWIĄZUJE OD 04.11.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30	08:00-12:00	Kawiarenka (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** **02.11.2026 – zajęcia nie odbędą się**	Sala taneczna
	10:00 – 11:00	**Rozciąganie i wzmacnianie ciała** **02.11.2026 – zajęcia nie odbędą się**	Sala taneczna
	10:00 – 11:00	**Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami** **02.11.2026 – zajęcia nie odbędą się** **(zajęcia zostały odrobione 26.11.2026 od 11:00 do 12:00)**	Sala konferencyjna Niezbędny własny smartfon
Wtorek 3,10,17,24	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
	12:30 – 13:30	**Ping pong**	hol Hali
Środa 4,18,25	11:00-15:00	Kawiarenka (Rekrutacja uczestników do CAS 12:00-14:00) **11.11.2026 - nieczynne**	Biuro 2/10
	11:00 – 12:00	**Molkky/Boule**	Sala konferencyjna
	14:00 – 15:00	**Język angielski – grupa podstawowa** **04.11.2026 – zajęcia nie odbędą się**	Sala konferencyjna
	15:05 – 16:05	**Język angielski - grupa średniozaawansowana** **04.11.2026 – zajęcia nie odbędą się**	Sala konferencyjna

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

Czwartek 5,12,19,26	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** **26.11.2026 – zajęcia nie odbędą się**	Sala konferencyjna
	10:00 – 11:00	**Joga twarzy** **26.11.2026 – zajęcia nie odbędą się**	Sala konferencyjna
	11:00 -12:00	**Zdrowy kręgosłup**	Sala taneczna
	12:00 – 13:00	**Senior Dance**	Sala taneczna
Piątek 6,13,20,27	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 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