

31 -109 Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

### **Centrum Aktywności Seniorów CAS GALICYJSKI**

adres: Kraków ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

telefon: 516 011 002

e-mail: [cas.galicyjski@gce.krakow.pl](mailto:cas.galicyjski@gce.krakow.pl)

#### **CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

Poniedziałek	9:00-13:00
Wtorek	16:00-20:00
Środa	9:00-13:00
Czwartek	9:00-13:00
Piątek	9:00-13:00

**W ramach działalności „kawiarenki” CAS GALICYJSKI zapraszamy do korzystania z biblioteczki.**

#### **OBOWIĄZUJE OD 2 stycznia 2024r.**

#### **Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024:**

<b>Dzień</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
poniedziałek	10:00 - 13:00	Prawo dla seniora - zapytaj awokata	Termin zajęć: 29 stycznia
	12:00 - 13:00	Tańce rąk	
	13:00 - 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup - grupa 1	
wtorek	10:00 - 11:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne - grupa 1	
	11:00 - 12:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne - grupa 2	
	12:00 - 13:00	Zajęcia gimnastyczne przy muzyce	
	16:15 - 17:15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie	
	17:15 - 18:15	Trening umysłu	
	16:00 - 20:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
środa	15:00 - 18:00	Warsztaty artystyczne	Termin zajęć: 10 i 24 stycznia

czwartek	9:30 - 11:30	Zdrowy senior - spotkanie z dietetykiem	Termin zajęć: 17 stycznia
	11:30 - 12:30	Gimnastyka na krzesłach	
	12:30 - 13:30	Pilates/zdrowy kręgosłup - grupa 2	
	12:45 - 13:45	Język angielski - poziom średniozaawansowany	
	13:45 - 14:45	Język francuski - poziom średniozaawansowany	

### Zajęcia dodatkowe – grudzień 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
07.01.2024	17:00 - 19:00	Koncert pt. "Wielka radość dziś rodzi się w nas" (organizator: Fundacja Artystyczna Cantito)	Klub 6 Brygady Powietrznodesantowej Kraków, ul. Zyblikiewicza 1

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**