

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

## Centrum Aktywności Seniorów CAS GALICYJSKI

adres - Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

kontakt – tel. 516 011 002

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

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

### OBOWIĄZUJE OD 02 PAŹDZIERNIKA 2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:45 – 12:45	Język francuski – poziom średniozaawansowany	
	12:50 – 13:50	Język angielski – poziom średniozaawansowany	
	12:00 – 13:00	Tańce rąk	
	13:00 – 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 1	
	14:00 - 17:00	Warsztaty rękodzieła	Zajęcia w dniach: <b>14.10 i 21.10</b>

wtorek	10:00 – 12:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
	16:15 – 17:15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie	
	17:15 – 18:15	Trening umysłu	
środa	10:00 - 12:00	Warsztaty z historii sztuki	Zajęcia w dniu 02.10
czwartek	9:30 – 11:30	Zdrowy Senior - Dietetyka	Zajęcia w dniach: 10.10 i 24.10
	11:30 – 12:30	Gimnastyka na krzesłach	
	12:30 – 13:30	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 2	
piątek			

### Zajęcia dodatkowe w PAŹDZIERNIKU 2024:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.10.2024	15:45	Zwiedzanie wystawy „Zmysłowe miasto” w Muzeum Podgórze	Zgłoszenia do dnia 10.10.2024
22.10.2024	13:45	Zwiedzanie wystawy „Wincenty Wodzinowski. Czuły obserwator” w Pałacu Krzysztofory	Zgłoszenia do dnia 15.10.2024

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*