

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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-18:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIĄZUJE OD 09 CZERWCA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:45 – 12:45	Język francuski – poziom średniozaawansowany	W dniu 23.06.2025 zajęcia <u>nie odbędą się</u>
	12:50 – 13:50	Język angielski – poziom średniozaawansowany	W dniu 23.06.2025 zajęcia <u>nie odbędą się</u>
	12:00 – 13:00	Gimnastyka na krzesłach	W dniach: 16.06 i 23.06 zajęcia <u>nie odbędą się</u>
	13:00 – 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 1	W dniach: 16.06 i 23.06 zajęcia <u>nie odbędą się</u>
	14:00 – 16:00	Warsztaty florystyczne	Zajęcia odbędą się w dn. 02.06.2025

	14:00 – 16:00	Warsztaty rękodzieła	Zajęcia odbędą się w dn. 09.06.2025
	14:00 – 15:00	Warsztaty: „Zdrowe relacje i otoczenie”	Zajęcia odbędą się w dniach: 09.06.2025 i 16.06.2025
wtorek	10:00 – 12:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
	15:00 – 16:00	Język niemiecki – poziom podstawowy	Poziom podstawowy
	16:15 – 17:15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie	
	17:15 – 18:15	Trening umysłu	
środa	9:30 – 10:30	SMOVEY -obrócze terapeutyczne	
	10:30 – 11:30	Autoterapia twarzy	
czwartek	9:30 – 11:30	Zdrowy Senior - Dietetyka	Zajęcia odbędą się w dniach: 05.06.2025 i 26.06.2025
piątek			

Zajęcia dodatkowe w CZERWCU 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.06.2025	17:30 – 18:30	Joga dla Seniorów Klub Strych ul. Masarska 14	Ilość miejsc ograniczona – obowiązują zapisy
06.06.2025	10:00 – 12:00	Warsztaty "Spokojny Sen - diagnostyka i terapia bezdechu"	CAS Galicyjski
13.06.2025	9:00 – 21:00	XII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Rynek Główny i Park Jordana
16.06.2025	9:00 – 10:00	Olejki eteryczne – Zdrowy Senior	CAS Galicyjski
24.06.2025	9:30	Zwiedzanie Dworku Matejki oraz relaks w tężni solankowej nad Zalewem Nowohuckim	Dworek Matejki ul. Wańkowicza 25