

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

Centrum Aktywności Seniorów CAS GALICYJSKI

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

Koordynator CAS Galicyjskiego: Barbara

dyżur Koordynatora: wtorki w godz. 10:00 – 12:00

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 01 WRZEŚNIA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2025

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	Gimnastyka na krzesłach	
	13:00 – 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup	
	14:00 – 15:00	Warsztaty: „Zdrowe relacje i otoczenie”	Zajęcia odbędą się w dniach: 15.09.2025 i 22.09.2025
	15:00 – 17:00	Warsztaty florystyczne	

wtorek	10:00 – 12:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI p. Barbara – tel. 516 011 002	
	16:15 – 17:15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie	
	17:15 – 18:15	Trening umysłu	
środa	9:00 – 10:00	Autoterapia twarzy	
	10:00 – 11:00	SMOVEY -obręcze terapeutyczne	
czwartek	9:30 – 11:30	Zdrowy Senior - Dietetyka	Zajęcia odbędą się w dniach: 11.09.2025 i 25.09.2025
piątek	12:00 – 13:00	Język niemiecki	Zajęcia <u>nie</u> odbędą się w dniu: 05.09.2025

Zajęcia dodatkowe we WRZEŚNIU 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.09.2025	14:50 – 16:30	<u>Wystawa</u> „CHELMŃSKI” Muzeum Narodowe w Krakowie Spotykamy się przed Gmachem Głównym	Ilość miejsc ograniczona – zgłoszenia przyjmujemy do dnia 05.09.2025
16.09.2025	7:30 – 18:00	<u>Wycieczka do Żywca</u> Muzeum Stary Zamek Muzeum Browaru Żywiec Wyjazd z parkingu przy stadionie Cracovii o godz. 7:30	Ilość miejsc ograniczona – zgłoszenia przyjmujemy do dnia 08.09.2025
23.09.2025	11:00 – 12:00	<u>Zajęcia edukacyjne</u> dotyczące występowania dzikich zwierząt w mieście	CAS Galicyjski
30.09.2025	14:00 – 16:00	<u>Uroczyste zakończenie</u> projektu CAS Galicyjski Spotkanie na pożegnanie	CAS Galicyjski

NA WSZYSTKIE ZAJĘCIA DODATKOWE OBOWIAZUJĄ ZAPISY