

Centrum Aktywności Seniorów „Tekla

adres: Kraków, ul. Stanisława Działowskiego 1

telefon: 535 538 450

e-mail: ester@strusiowo.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12.30 – 17.00
wtorek	14.00 – 18.30
środa	10.00 – 14.30
czwartek	12.00 – 17.30
piątek	09.00 – 13.00

OBOWIAZUJE OD 9 stycznia 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – styczeń 2023

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	12.30 - 14.30	Korzystanie z siłowni	
	14.30 - 15.30	Spotkanie z koordynatorem	
	16.00 - 17.00	Fitness	
wtorek	10.00 -12.00	Nordic walking	
	15.30 -17.30	Proekologia	
	17.30 -18.30	Integracja – muzykowanie	
środa	12.30 -14.30	Wiedza obywatelska	
środa	14.30 – 16.30	Zajęcia szycia i haftowania	
czwartek	13.00 - 15.00	Gry karciane i stolikowe	
czwartek	15.30 -17.30	Obsługa urządzeń	19.01,26.01
czwartek	18.00 -19.00	Taniec	

piątek	10.30 -11.30	Prasa lokalna	
	11.00 - 13.00	Trening pamięci	

ZAJĘCIA DODATKOWE – styczeń 2023

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	
14.01.2023	Godz. 16.00	Zabawa karnawałowa	miejsce CSiK w Sidzinie