



CAS „Nie Dzieli Nas Wiek” w maju

2016-04-28

Program zajęć Centrum Aktywności Seniora „Nie Dzieli Nas Wiek” w maju 2016 r.

[Do pobrania](#)

Data/godz.	Opis	miejsce	Uwagi
2.05.2016 (poniedziałek) godz. 10.00	Dzień Flagi – wspólny udział w imprezach miejskich	różne miejsca w Krakowie	
3.05.2016r. (wtorek) godz.17.00	Wspólne wyjście - Lekcje Śpiewania - 60 edycja tego wydarzenia.	Mały Rynek	Zbiórka na pętli autobusowej na Azorach godz.16.00
4.05.2016 (środa) godz. 15	joga - gimnastyka godz.15.00	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
4.05.2016 (środa) godz. 15.00	Kurs język angielski grupa 1	nasza siedziba Weissa 8/21	
4.05.2016 (środa) godz. 16.00	Kurs język angielski grupa 2	nasza siedziba Weissa 8/21	
5.05.2016 (czwartek) 14.30 – 16.30	Nowe technologie w zależności od potrzeb w różnych częściach Krakowa.	nasza siedziba Weissa 8/21	
5.05.2016 (czwartek) 17.00 – 19.00	Spotkanie zespołu teatralnego	nasza siedziba Weissa 8/21	
6.06.2016 (piątek) 11.00-15.00	Badania sprawności seniorów osoby uczestniczące dowiedzą się: 1. Jaka jest jej sprawność fizyczna w porównaniu do norm w tej samej kategorii wiekowej 2. Jaka jest jej sprawność funkcjonalna czyli siła, elastyczność i wytrzymałość mięśni potrzebna do wykonania wielu czynności codziennych	Krakowskie Centrum Seniora Centrum C BL.10	Zbiórka na pętli godz. Wygodny ubiór i buty
6.05.2016 (piątek) godz.15.00	Zumba gr. 1	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
6.05.2016 (piątek) godz.16.00	Zumba gr. 2	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
6.05.2016 (piątek) godz.15.00 – 18.00	Kawiarenka - budżet obywatelski	nasza siedziba Weissa 8/21	
9.05.2016 (poniedziałek) godz. 10 -12	Nasze gotowanie - wymiana przepisów, wspólne przygotowanie wybranych potraw	nasza siedziba Weissa 8/21	



9.05.2016 (poniedziałek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (1 grupa)	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
9.05.2016 (poniedziałek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (2 grupa)	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
10.05.2016 (wtorek) godz. 11.15	Agua Wellness Club Park Wodny - zajęcia z trenerem (gimnastyka w wodzie) - 45 minut, później korzystamy z hali basenowej (strój kąpielowy, ręcznik, klapki)	Park Wodny w Krakowie S.A.ul. Dobrego Pasterza 126 - zbiórka przed wejściem godz. 11.00	Osoby, które się zgłoszą - ilość miejsc ograniczona
10.05.2016 (wtorek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (1 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
10.05.2016 (wtorek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (2 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
11.05.2016 (środa) godz. 11.00 - 12.00	Kawiarenka - integracja	nasza siedziba ul. Weissa 8/21	
11.05.2016 (środa) godz. 15.00	Joga - gimnastyka	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
11.05.2016 (środa) godz. 15.00	Kurs język angielski grupa 1	nasza siedziba ul. Weissa 8/21	
11.05.2016 (środa) godz. 16.00	Kurs język angielski grupa 2	nasza siedziba , ul. Weissa 8/21	
12.05.2016 (czwartek) 14.30 - 16.30	Kurs komputerowy w dwóch grupach po 1 godzinie	nasza siedziba , ul. Weissa 8/21	
12.05.2016 (czwartek) 17.00 - 19.00	Spotkanie zespołu teatralnego	nasza siedziba, ul. Weissa 8/21	
13.05.2016 (piątek) godz.11.00	Wyjście do Opery Krakowskiej - spektakl „Straszny Dwór”	Opera Krakowska Duża Scena Lubicz	osoby zapisane - brak miejsc
13.05.2016 (piątek) godz.15.00	Zumba gr. 1	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
13.05.2016 (piątek)godz.16.00	Zumba gr. 2	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
13.05.2016 (piątek) godz.15.00 - 18.00	Kawiarenka - spotkanie towarzyskie - prelekcja i pokaz multimedialny	nasza siedziba Weissa 8/21	
16.05.2016 (poniedziałek) godz. 10 -12	Nasze gotowanie - wymiana przepisów, wspólne przygotowanie wybranych potraw	nasza siedziba Weissa 8/21	
16.05.2016 (poniedziałek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (1 grupa)	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
16.05.2016 (poniedziałek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (2 grupa)	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
17.05.2016 (wtorek) godz. 11.00-12.00	Zajęcia z rękodzieła	nasza siedziba Weissa 8/21	
17.05.2016 (wtorek) godz. 11.00-12.00	Zajęcia z rękodzieła	nasza siedziba Weissa 8/21	



17.05.2016 (wtorek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (1 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
17.05.2016 (wtorek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (2 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
18.05.2016 (środa) godz. 15.00	Joga - gimnastyka	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
18.05.2016 (środa) godz. 15.00	Kurs język angielski grupa 1	nasza siedziba ul. Weissa 8/21	
18.05.2016 (środa) godz. 16.00	Kurs język angielski grupa 2	nasza siedziba , ul. Weissa 8/21	
18.05.2016 (czwartek) 14.30 – 16.30	Kurs komputerowy w dwóch grupach po 1 godzinie	nasza siedziba , ul. Weissa 8/21	
19.05.2016 (czwartek) 17.00 – 19.00	Spotkanie zespołu teatralnego	nasza siedziba, ul. Weissa 8/21	
20.05.2016 (piątek) godz.15.00	Zumba gr. 1	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
20.05.2016 (piątek) godz.16.00	Zumba gr. 2	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
20.05.2016 (piątek) godz.15.00 – 18.00	Kawiarenka - spotkanie towarzyskie - prelekcja i pokaz multimedialny	nasza siedziba Weissa 8/21	
23.05.2016 (poniedziałek) godz. 08.00	Wycieczka całonocna - Zamek Krzyżtopór w Ujeździe, Pustelnia Złotego Lasu, Połaniec - kopiec Kościuszki (jedzenie we własnym zakresie)	Zbiórka godz. 7.30 pętla autobusowa Przyjazd do Krakowa godz.19.00	Osoby zapisane ilość miejsc ograniczona
24.05.2016 (wtorek) godz. 11.00-12.00	Zajęcia z rękodzieła	nasza siedziba Weissa 8/21	
24.05.2016 (wtorek) godz. 16.00	Poezja śpiewana do utworów Gałczyńskiego	Nasza Nowa Biblioteka ul. Radzikowskiego 29	
24.05.2016 (wtorek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (1 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
24.05.2016 (wtorek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (2 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
25.05.2016 (środa) godz. 15.00	Joga - gimnastyka	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
25.05.2016 (środa) godz. 15.00	Kurs język angielski grupa 1	nasza siedziba ul. Weissa 8/21	
25.05.2016 (środa) godz. 16.00	Kurs język angielski grupa 2	nasza siedziba , ul. Weissa 8/21	
26.05.2016 (czwartek) 14.30 – 16.30	Kurs komputerowy w dwóch grupach po 1 godzinie	nasza siedziba , ul. Weissa 8/21	
26.05.2016 (czwartek) 17.00 – 19.00	Spotkanie zespołu teatralnego	nasza siedziba, ul. Weissa 8/21	
27.05.2016 (piątek) godz.15.00	Zumba gr. 1	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	



27.05.2016 (piątek) godz. 16.00	Zumba gr. 2	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
27.05.2016 (piątek) godz. 15.00 – 18.00	Kawiarenka - spotkanie towarzyskie – prelekcja i pokaz multimedialny	nasza siedziba Weissa 8/21	
30.05.2016 (poniedziałek) godz. 10.00 -12.00	Nasze gotowanie – wymiana przepisów, wspólne przygotowanie wybranych potraw	nasza siedziba Weissa 8/21	
30.05.2016 (poniedziałek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (1 grupa)	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
30.05.2016 (poniedziałek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (2 grupa)	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
31.05.2016 (wtorek) godz. 11.00-12.00	Zajęcia z rękodziela	nasza siedziba Weissa 8/21	
31.05.2016 (wtorek) godz. 11.00-12.00	Zajęcia z rękodziela	nasza siedziba Weissa 8/21	
31.05.2016 (wtorek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (1 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
31.05.2016 (wtorek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (2 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	