Magiczny Kraków

„Nie Dzieli Nas Wiek” w grudniu

2016-12-02

Program zajęć Centrum Aktywności Seniora „Nie Dzieli Nas Wiek" w grudniu 2016 r.

do pobrania

Poniedziałek

10.00–12.00 – Warsztaty zdrowe żywienie – prowadzą członkowie CAS
Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

16.00–18.00 – Utrzymanie sprawności fizycznej i psychicznej
Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24 lub Weissa 8/21

Wtorek

10.00–12.00 – zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła
Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

15.00-16.00 Spotkania międzypokoleniowe
Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 lub w innych placówkach oświatowych na terenie na trenie Azorów.

18.30–19.30 – cykl zajęć „Warsztaty bezpieczeństwa osobistego” – kurs samoobrony
Miejsce spotkania: SP nr 113 ul. Stachiewicza

Środa

10.00-12.00 - język rosyjski w dwóch grupach

16.00-18.00 – gimnastyka rehabilitacyjna dla seniorów z elementami innych systemów ćwiczeń, tańca

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Czwartek

12.00–14.00 – język angielski – konwersacja (brak miejsc)

17.00–19.00 – zajęcia teatralne

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Piątek

12.00-14.00 – kurs pierwszej pomocy w wodzie (brak wolnych miejsc)
Miejsce spotkań: Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11

17.00–19.00 - Kawiarenka obywatelska - prelekcja, pokaz multimedialne, gry stolikowe
Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Dodatkowo:

10.12.2016 – Finał mini projektu międzypokoleniowego „Wokół Choinki” w SP 119 godz.10.00.

11.12.2016 – 13.12.2016 trzydniowy szkoleniowo- rekreacyjny wyjazd do Żywca dla uczestników kursów językowych.

16.12.2016 – Wspólnie z dziećmi i młodzieżą ubieranie choinki na pętli autobusowej lub w innym miejscu na Azorach o godz. 14.00, a o godz.16.00 Spotkanie Wigilijne dla uczestników CAS „Nie Dzieli Nas Wiek”.