



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	
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	
4.05.2016 (środa) godz. 15	Joga - gimnastyka godz.15.00	Sala lustrzana w ZSO n. Chęłmońskiego24	
4.05.2016 (środa) godz. 15.00	Kurs język angielski grupa 1	nasza siedziba Weissas	
4.05.2016 (środa) godz. 16.00	Kurs język angielski grupa 2	nasza siedziba Weissas	
5.05.2016 (czwartek) 14.30 - 16.30	Nowe technologie w zależności od potrzeb w różnych częściach Krakowa.	nasza siedziba Weissas	
5.05.2016 (czwartek) 17.00 - 19.00	Spotkanie zespołu teatralnego	nasza siedziba Weissas	
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	Krakowskie Centrum Seniorów Centrum C BL.10	



	siła, elastyczność i wytrzymałość mięśni potrzebna do wykonania wielu czynności codziennych		
6.05.2016 (piątek) godz.15.00	Zumba gr. 1	Sala lustrzana w ZSO nr Chełmońskiego24	
6.05.2016 (piątek) godz.16.00	Zumba gr. 2	Sala lustrzana w ZSO nr Chełmońskiego24	
6.05.2016 (piątek) godz.15.00 - 18.00	Kawiarenka - budżet obywatelski	nasza siedziba Weissa	
9.05.2016 (poniedziałek) godz. 10 -12	Nasze gotowanie - wymiana przepisów, wspólne przygotowanie wybranych potraw	nasza siedziba Weissa	
9.05.2016 (poniedziałek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (1 grupa)	Sala lustrzana w ZSO nr 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 Dobrego Pasterza 126 - zbiórka przed wejściem 11.00	
10.05.2016 (wtorek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (1 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmońsk	
10.05.2016 (wtorek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (2 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmońsk	
11.05.2016 (środa) godz. 11.00 - 12.00	Kawiarenka - integracja	nasza siedziba ul. Weis	
11.05.2016 (środa) godz. 15.00	Joga - gimnastyka	Sala lustrzana w ZSO nr Chełmońskiego24	



11.05.2016 (środa) godz. 15.00	Kurs język angielski grupa 1	nasza siedziba ul. Weis	
11.05.2016 (środa) godz. 16.00	Kurs język angielski grupa 2	nasza siedziba , ul. Wei 8/21	
12.05.2016 (czwartek) 14.30 - 16.30	Kurs komputerowy w dwóch grupach po 1 godzinie	nasza siedziba , ul. Wei 8/21	
12.05.2016 (czwartek) 17.00 - 19.00	Spotkanie zespołu teatralnego	nasza siedziba, ul. Weis	
13.05.2016 (piątek) godz.11.00	Wyjście do Opery Krakowskiej - spektakl „Straszny Dwór”	Opera Krakowska Duża Lubicz	
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	
16.05.2016 (poniedziałek) godz. 10 -12	Nasze gotowanie - wymiana przepisów, wspólne przygotowanie wybranych potraw	nasza siedziba Weissa	
16.05.2016 (poniedziałek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (1 grupa)	Sala lustrzana w ZSO n 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 &	
17.05.2016 (wtorek) godz. 11.00-12.00	Zajęcia z rękodzieła	nasza siedziba Weissa &	
17.05.2016 (wtorek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (1 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmoński	
17.05.2016 (wtorek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (2 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmoński	
18.05.2016 (środa) godz. 15.00	Joga - gimnastyka	Sala lustrzana w ZSO nr Chełmońskiego24	
18.05.2016 (środa) godz. 15.00	Kurs język angielski grupa 1	nasza siedziba ul. Weis	
18.05.2016 (środa) godz. 16.00	Kurs język angielski grupa 2	nasza siedziba , ul. Wei 8/21	
18.05.2016 (czwartek) 14.30 - 16.30	Kurs komputerowy w dwóch grupach po 1 godzinie	nasza siedziba , ul. Wei 8/21	
19.05.2016 (czwartek) 17.00 - 19.00	Spotkanie zespołu teatralnego	nasza siedziba, ul. Weis	
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 &	
23.05.2016	Wycieczka całodniowa - Zamek	Zbiórka godz. 7.30 pętl	



(poniedziałek) godz. 08.00	Krzyżtopór w Ujeździe, Pustelnia Złotego Lasu, Połaniec - kopiec Kościuszki (jedzenie we własnym zakresie)	autobusowa Przyjazd do Krakowa godz.19.00	
24.05.2016 (wtorek) godz. 11.00-12.00	Zajęcia z rękodzieła	nasza siedziba Weissa	
24.05.2016 (wtorek) godz. 16.00	Poezja śpiewana do utworów Gałczyńskiego	Nasza Nowa Biblioteka Radzikowskiego 29	
24.05.2016 (wtorek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (1 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmoński	
24.05.2016 (wtorek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (2 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmoński	
25.05.2016 (środa) godz. 15.00	Joga - gimnastyka	Sala lustrzana w ZSO n Chełmońskiego24	
25.05.2016 (środa) godz. 15.00	Kurs język angielski grupa 1	nasza siedziba ul. Weis	
25.05.2016 (środa) godz. 16.00	Kurs język angielski grupa 2	nasza siedziba , ul. Wei 8/21	
26.05.2016 (czwartek) 14.30 - 16.30	Kurs komputerowy w dwóch grupach po 1 godzinie	nasza siedziba , ul. Wei 8/21	
26.05.2016 (czwartek) 17.00 - 19.00	Spotkanie zespołu teatralnego	nasza siedziba, ul. Weis	
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. Chełmońskiego24	
27.05.2016	Kawiarenka - spotkanie towarzyskie - prelekcja i pokaz multimedialny	nasza siedziba Weissa	



(piątek) godz.15.00 - 18.00			
30.05.2016 (poniedziałek) godz. 10,00 -12,00	Nasze gotowanie - wymiana przepisów, wspólne przygotowanie wybranych potraw	nasza siedziba Weissa	
30.05.2016 (poniedziałek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (1 grupa)	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
30.05.2016 (poniedziałek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (2 grupa)	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
31.05.2016 (wtorek) godz. 11.00-12.00	Zajęcia z rękodziela	nasza siedziba Weissa	
31.05.2016 (wtorek) godz. 11.00-12.00	Zajęcia z rękodziela	nasza siedziba Weissa	
31.05.2016 (wtorek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (1 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmoński	
31.05.2016 (wtorek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (2 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmoński	