



CAS „Nie Dzieli Nas Wiek” w czerwcu

2016-06-02

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

[Do pobrania](#)

Data/godz.	Opis	miejsce	Uwagi
1.06.2016 (środa) godz. 15	Joga - gimnastyka	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
1.06.2016 (środa) godz. 15.00	Kurs język angielski grupa 1	nasza siedziba Weissa 8/21	
1.06.2016 (środa) godz. 16.00	Kurs język angielski grupa 2	nasza siedziba Weissa 8/21	
2.06.2016(czwartek) 14.30 - 16.30	Kurs komputerowy	nasza siedziba Weissa 8/21	
2.06.2016(czwartek) 17.00 - 19.00	Spotkanie zespołu teatralnego	nasza siedziba Weissa 8/21	
3.06.2016 (piątek) 15.30 - 18.30	Współpraca międzypokoleniowa - Festyn Azorski	Teren ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	Spotyk
4.06.2016 (sobota) godz.9.00	Turniej piłkarski dla uczniów szkół podstawowych oraz gimnazjów z okazji Święta Dzielnicy IV Prądnik	teren KS „Clepardia”, przy ul. Mackiewicza 14.	Osoby organiz
4.06.2016 (sobota) godz.10.00	Współpraca międzypokoleniowa -Piknik sąsiedzki inaugurujący Aleję Murali	Parking przy budynku Mercator Medical ul. H. Modrzejewskiej 30 (budynek między garażami)	Spotyk
4.06.2016 (sobota) godz.13.00 i 15.00	Zwiedzanie Fortu nr 44 w Toniach ul. Jurajska	Fort Tonie 44 ul. Jurajska	Obowią miejsc rezerwa rada@o 30.05-1
5.06.2016 (niedziela) godz. 15.00 - 19.00	Zarząd i Rada Dzielnicy IV - Prądnik Biały oraz Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki zapraszają na piknik	Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” ul. Papiernicza 2	Wstęp



	rodzinny z okazji Dnia Dziecka.		
5.06 -6.06.2016 (niedziela/ poniedziałek)	Wyjazd 2 dniowy do Zakopanego	Informacja będzie podana dla osób zapisanych	Brak w
6.06.2016 (poniedziałek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (1 grupa)	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
6.06.2016 (poniedziałek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (2 grupa)	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
7.06.2016 (wtorek) godz. 11.00 -12.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła	nasza siedziba ul. Weissa 8/21	
7.06.2016 (wtorek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (1 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
7.06.2016 (wtorek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (2 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
8.06.2016 (środa) godz. 11.00 - 12.00	Kawiarenka - spotkanie towarzyskie	nasza siedziba ul. Weissa 8/21	
8.06.2016 (środa) godz. 15.00	Joga - gimnastyka	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
8.06.2016 (środa) godz. 15.00	Kurs język angielski grupa 1	nasza siedziba ul. Weissa 8/21	
8.06.2016 (środa) godz. 16.00	Kurs język angielski grupa 2	nasza siedziba , ul. Weissa 8/21	
9.06.2016(czwartek) 14.30 - 16.30	Kurs komputerowy w dwóch grupach po 1 godzinie	nasza siedziba , ul. Weissa 8/21	
9.06.2016(czwartek) 17.00 - 19.00	Spotkanie zespołu teatralnego	nasza siedziba, ul. Weissa 8/21	
10.06.2016 (piątek) godz.9.00	Wycieczka do Wygiełzowa. Muzeum Nadwiślański Park Etnograficzny w <i>Wygiełzowie</i> i Zamek Lipowiec ... Jeden z najpiękniejszych i najciekawszych <i>skansenów</i> na południu kraju.	Zbiórka godz. 8.30 pętla autobusowa	Osoby, miejsc



10.06.2016 (piątek) godz.16.00 - 18.00	Kawiarenka - spotkanie towarzyskie - prelekcja i pokaz multimedialny	nasza siedziba Weissa 8/21	
11.06.2016 (sobota) godz.9.00	Współpraca międzypokoleniowa „Festyn rodzinny” w SP nr 119	SP 119 ul. Czerwińskiego1	
11.06.2016 (sobota) godz.11.00	Współpraca międzypokoleniowa Festiwal PAL -i	Przestrzeń ogródka na ul. Weissa	
13.06.2016 (poniedziałek) godz. 10 -12	Warsztaty zdrowego żywienia.	nasza siedziba Weissa 8/21	
13.06.2016 (poniedziałek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (1 grupa)	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
13.06.2016 (poniedziałek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (2 grupa)	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
14.06.2016(wtorek) godz. 11.00-13.00	Zajęcia z rękodzieła	nasza siedziba Weissa 8/21	
14.06.2016(wtorek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (1 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
14.06.2016(wtorek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (2 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
15.06.2016 (środa)	Spotkanie CAS-ów w Wygieźzowie	Godzina wyjazdu i harmonogram będzie podany osobnym komunikatem	
15.06.2016 (środa) godz. 15.00	Joga - gimnastyka	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
15.06.2016 (środa) godz. 15.00	Kurs język angielski grupa 1	nasza siedziba ul. Weissa 8/21	
15.06.2016 (środa) godz. 16.00	Kurs język angielski grupa 2	nasza siedziba , ul. Weissa 8/21	
16.06.2016 (czwartek) 14.30 - 16.30	Kurs komputerowy w dwóch grupach po 1 godzinie	nasza siedziba , ul. Weissa 8/21	



16.06.2016 (czwartek) 17.00 - 19.00	Spotkanie zespołu teatralnego	nasza siedziba, ul. Weissa 8/21	
17.06.2016 (piątek) godz.15.00	Zumba gr. 1	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
17.06.2016 (piątek) godz.16.00	Zumba gr. 2	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
17.06.2016 (piątek) godz.16.00 - 18.00	Warsztaty bezpieczeństwa osobistego i pierwszej pomocy.	nasza siedziba Weissa 8/21	
18.06 - 30.06.2016	Punkt głosowanie - Budżet obywatelski - dyżury	nasza siedziba, ul. Weissa 8/21	Osobny Dzieln
20.06.2016 (poniedziałek) godz. 10.00 -12.00	Warsztaty zdrowego żywienie.	nasza siedziba Weissa 8/21	Osoby z ogranic
21.06.2016 (wtorek) godz. 11.00-13.00	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 z ogranic
21.06.2016(wtorek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki lub <i>Nordic Walking</i> (1 i 2 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
22.06.2016 (środa) godz. 15.00	Joga - gimnastyka	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
22.06.2016 (środa) godz. 15.00	Kurs język angielski grupa 1	nasza siedziba ul. Weissa 8/21	
22.06.2016 (środa) godz. 16.00	Kurs język angielski grupa 2	nasza siedziba , ul. Weissa 8/21	
23.06.2016 (czwartek) 14.30 - 16.30	Kurs komputerowy w dwóch grupach po 1 godzinie	nasza siedziba , ul. Weissa 8/21	
23.06.2016 (czwartek) 17.00 - 19.00	Spotkanie zespołu teatralnego	nasza siedziba, ul. Weissa 8/21	
24.06.2016 (piątek)	Zumba gr. 1	Sala lustrzana	



godz.15.00		w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
24.06.2016 (piątek) godz.16.00	Zumba gr. 2	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
24.06.2016 (piątek) godz.15.00 - 18.00	Kawiarenka - spotkanie towarzyskie - prelekcja i pokaz multimedialny	nasza siedziba Weissa 8/21	
27.06.2016 (poniedziałek) godz. 10,00 -12,00	Warsztaty zdrowego żywienia.	nasza siedziba Weissa 8/21	
27.06.2016 (poniedziałek) godz. 15.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (1 grupa)	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
27.06.2016 (poniedziałek) godz. 16.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (2 grupa)	Sala lustrzana w ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego24	
28.06.2016 (wtorek) godz. 11.00-12.00	Zajęcia z rękodzieła	nasza siedziba Weissa 8/21	
28.06.2016(wtorek) godz. 11.00-12.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (1 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
28.06.2016 (wtorek) godz. 12.00-13.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu (2 grupa)	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
30.06.2016 (środa) godz. 11.00 -12.00	Kawiarenka integracyjna	nasza siedziba Weissa 8/21	
30.06.2016 (środa) godz. 16.00	Joga - gimnastyka	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24	
30.06.2016 (środa) godz.15.00	Kurs język angielski grupa 1	nasza siedziba ul. Weissa 8/21	
30.06.2016 (środa) godz. 16.00	Kurs język angielski grupa 2	nasza siedziba , ul. Weissa 8/21	