



## **Lipiec w CAS przy parafii Miłosierdzia Bożego**

2016-07-01

**Centrum Aktywności Seniorów przy Parafii Miłosierdzia Bożego Kraków Nowy -Prokocim „Klub Zachęta”  
ul. Jana Kurczaba 25**

## **Motto : „Tyle jesteś wart ile dajesz innym”**

[Do pobrania](#)

### **Zajęcia lipiec 2016**

#### ***Poniedziałek***

#### **KLUB „ PODRÓŻE MAŁE I DUŻE „**

#### **4.07.2016 - wycieczka - *Sanktuarium Miłosierdzia Bożego - Łagiewniki***

Zbiórka o godz. 9<sup>00</sup> pod Klubem „Zachęta”-

przejazd z przewodnikiem do Łagiewnik.

#### **11.07.2016 - wycieczka - *Centrum Jana Pawła II***

Zbiórka o godz. 9<sup>00</sup> pod Klubem „Zachęta”-

przejazd z przewodnikiem do Łagiewnik.

#### **18.07.2016 - wycieczka - *Wzgórze Wawelskie, zwiedzanie Katedry Wawelskiej, Dzwonu Zygmunta i Krypt Królewskich.***

Bilety w cenie 6 zł

Zbiórka o godz. 9<sup>00</sup> pod Klubem „Zachęta”- przejazd na Wawel z przewodnikiem.

#### **KLUB „SPORT DLA SENIORA”**

1. Zajęcia na basenie: **Aqua - Aerobic** w godzinach przedpołudniowych.
2. **Basen** - pływalnia, sauna, jacuzzi, grota solna w godzinach przedpołudniowych do godz. 16<sup>00</sup>

#### ***Wtorek***

#### **KLUB „SPORT DLA SENIORA”**

1. **7.07.2016 godz.8<sup>30</sup> - „Nordic Walking”** - rozpoczęcie zajęć - spotkanie przy



parkingu róg ul. Republiki Korczakowskiej.

2. Zajęcia na basenie: **Aqua - Aerobic** w godzinach przedpołudniowych .
3. **Basen** – pływalnia, sauna, jacuzzi, grota solna w godzinach przedpołudniowych do godz. 16<sup>00</sup>.

### **Środa**

#### **KLUB „SPORT DLA SENIORA”**

1. Zajęcia na basenie: **Aqua - Aerobic** w godzinach przedpołudniowych.
2. **Basen** – pływalnia, sauna, jacuzzi, grota solna w godzinach przedpołudniowych do godz. 16<sup>00</sup>.

### **Czwartek**

#### **KLUB „SPORT DLA SENIORA”**

1. **godz.8<sup>30</sup>** – „**Nordic Walking**” – zbiórka pod Klubem „Zachęta” .
2. Zajęcia na basenie: **Aqua - Aerobic** w godzinach przedpołudniowych .
3. **Basen** – pływalnia, sauna, jacuzzi, grota solna w godzinach przedpołudniowych do godz. 16<sup>00</sup>.

### **Piątek**

#### **KLUB „SPORT DLA SENIORA”**

1. Zajęcia na basenie: **Aqua - Aerobic** w godzinach przedpołudniowych.
2. **Basen** – pływalnia, sauna, jacuzzi, grota solna w godzinach przedpołudniowych do godz. 16<sup>00</sup>.

### **OGŁOSZENIE**

**Centrum Aktywności Seniora „Źródło” zaprasza na jednodniowy wyjazd wakacyjny do ORAVIC - 15 lipca 2016, piątek. Wyjazd z ul. Bandtkiego 19 (KSN SANEL) - (tramwaj nr 13) o godz.8<sup>00</sup> - planowany powrót ok. godziny 20<sup>00</sup>. Koszt 30 zł. (przejazd, ubezpieczenie).**

**Osoby chcące skorzystać z siarkowego basenu otwartego muszą zabrać 5 euro na wstęp. Zgłoszenia:**

**Pani Danuta Sanetra**

**Tel. 695-182-810**

**Przyjmowanie zgłoszeń do 30 czerwca 2016r.**

Bardzo proszę korzystać ze strony internetowej [www.dlaseniora.krakow.pl](http://www.dlaseniora.krakow.pl) gdzie znajdą Państwo



**Magiczny  
Kraków**

wszystkie informacje dotyczące działalności CAS.

**Życzę Wszystkim Członkom Centrum Aktywności Seniorów przy Parafii Miłosierdzia  
Bożego Kraków - Nowy Prokocim oraz naszym Instruktorom słonecznego  
wypoczynku.**

**Z A P R A S Z A M Y**

**Koordynator Projektu**

**Małgorzata Bielczyk**