



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. 9⁰⁰ pod Klubem „Zachęta”-

przejazd z przewodnikiem do Łagiewnik.

11.07.2016 - wycieczka - *Centrum Jana Pawła II*

Zbiórka o godz. 9⁰⁰ 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. 9⁰⁰ 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. 16⁰⁰

Wtorek

KLUB „SPORT DLA SENIORA”

1. **7.07.2016 godz.8³⁰ - „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. 16⁰⁰.

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. 16⁰⁰.

Czwartek

KLUB „SPORT DLA SENIORA”

1. **godz.8³⁰** – „**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. 16⁰⁰.

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. 16⁰⁰.

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.8⁰⁰ - planowany powrót ok. godziny 20⁰⁰. 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 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