



CAS „Nie Dzieli Nas Wiek” w lipcu

2016-07-15

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

[Do pobrania](#)

poniedziałek

godz. 10.00 - 12.00 - Warsztaty zdrowego żywienia.

godz. 14 - 16 - Spacerkiem z kijkami po Krakowie i okolicy w razie niepogody rozmowy integracyjne przy kawie lub **zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu**

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Wtorek

godz. 10.00 - 12.00 - Porady ogrodnicze

godz. 14.00 - 16.00 - zajęcia wokalne

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

środa

godz. 10.00 - 12.00 - Warsztaty - różne zastosowania ziół.

godz.12-14 - Spacerkiem z kijkami po Krakowie i okolicy w razie niepogody rozmowy integracyjne przy kawie lub **zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu**

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

czwartek

godz. 14.30 - 16.30 - Kurs komputerowy



godz. 17.00 - 19.00 - zajęcia teatralne

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Piątek

godz.10 -12 Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła lub dodatkowe zajęcia

godz.16.00 - 18.00 - Kawiarenka obywatelska - prelekcja i pokaz multimedialne

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Ponadto dodatkowo zapraszamy:

*** 2.07 Piknik Wola Więclawska 13.15 - wyjazd autokarem spod Domu Turysty (bezpłatny).**

*** W wyznaczone piątki o godz. 10.00 -nauka gry w Boule, petanka w DPS ul. Kluzeka (zamiast zajęć plastycznych)**

*** 19.07.2016 - Wycieczka jednodniowa autokarowa : Browary książęce w Tychach (zapisy).**

*** Wyjście do Ogrodu Botanicznego - termin do uzgodnienia (zapisy)**

*** Agua Wellness Club Park Wodny - zajęcia z trenerem (gimnastyka w wodzie) termin do uzgodnienia (zapisy)**

W terminie między 26 a 29 lipca ze względu na Światowe Dni Młodzieży planowane zajęcia będą odwołane a CAS będzie czynny w środę od 10 -14, czwartek od 14.30 - 19.00, piątek od 15 - 19.00.