



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

Motto : „Tyle jesteś wart ile dajesz innym”

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 wszystkie informacje dotyczące działalności CAS.

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

Z poważaniem

Koordynator Projektu

Małgorzata Bielczyk