

# GODZINY ZAJĘĆ CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA „Nie Dzieli Nas Wiek”

lipiec 2016

## 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**