

## Program zajęć

### Centrum Aktywności Seniora Stowarzyszenia Dobrej Nadziei

### PAŹDZIERNIK 2016

PONIEDZIAŁEK 03.10	WTOREK 04.10	ŚRODA 05.10	CZWARTEK 06.10	PIĄTEK 07.10
<p><b>10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup></b> Kurs Foto Senior (kurs fotografii)– grupa I</p> <p><b>11<sup>15</sup> – 12<sup>15</sup></b> Kurs Foto Senior (kurs fotografii)grupa II</p> <p><b>12<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup></b> Zajęcia komputerowe (komputer od podstaw)</p> <p><b>13<sup>45</sup> – 14<sup>45</sup></b> Gry (komputerowe)</p>	<p><b>10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup></b> Nordic Walking (spacery z kijkami)</p> <p><b>11<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup></b> J.angielski gr.I</p> <p><b>12<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup></b> J.angielski gr.II</p>	<p><b>12<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup></b> Zajęcia teatralne</p> <p><b>13<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup></b> Zajęcia taneczne (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosa 39)</p>	<p><b>10<sup>00</sup> - 11<sup>00</sup></b> Gimnastyka umysłu</p> <p><b>11<sup>00</sup> – 12<sup>30</sup></b> Senior Artysta: kurs decoupage i rysunku gr.I</p> <p><b>12<sup>30</sup> – 14<sup>00</sup></b> Senior Artysta: kurs decoupage i rysunku gr.II</p> <p><b>12<sup>45</sup> - 13<sup>45</sup></b> Zajęcia Fitness (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosa 39)</p>	<p><b>10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup></b> Zajęcia ze zdrowego stylu życia</p>
PONIEDZIAŁEK 10.10	WTOREK 11.10	ŚRODA 12.10	CZWARTEK 13.10	PIĄTEK 14.10
<p><b>10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup></b> Kurs Foto Senior (kurs fotografii)– grupa I</p> <p><b>11<sup>15</sup> – 12<sup>15</sup></b> Kurs Foto Senior (kurs fotografii)grupa II</p> <p><b>12<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup></b> Zajęcia komputerowe (komputer od podstaw)</p>	<p><b>10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup></b> Nordic Walking (spacery z kijkami)</p> <p><b>11<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup></b> J.angielski gr.I</p> <p><b>12<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup></b> J.angielski gr.II</p>	<p><b>12<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup></b> Zajęcia teatralne</p> <p><b>13<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup></b> Zajęcia taneczne (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosa 39)</p>	<p><b>10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup></b> Wycieczka po Krakowie</p> <p><b>12<sup>45</sup> - 13<sup>45</sup></b> Zajęcia Fitness (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosa 39)</p>	<p><b>10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup></b> Zajęcia ze zdrowego stylu życia</p>

13 <sup>45</sup> – 14 <sup>45</sup> Gry (komputerowe)				
PONIEDZIAŁEK 17.10	WTOREK 18.10	ŚRODA 19.10	CZWARTEK 20.10	PIĄTEK 21.10
<p><b>10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup></b> Kurs Foto Senior (kurs fotografii)– grupa I</p> <p><b>11<sup>15</sup> – 12<sup>15</sup></b> Kurs Foto Senior (kurs fotografii)grupa II</p> <p><b>12<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup></b> Zajęcia komputerowe (komputer od podstaw)</p> <p><b>13<sup>45</sup> – 14<sup>45</sup></b> Gry (komputerowe)</p>	<p><b>10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup></b> Nordic Walking (spacery z kijkami)</p> <p><b>11<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup></b> J.angielski gr.I</p> <p><b>12<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup></b> J.angielski gr.II</p>	<p><b>12<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup></b> Zajęcia teatralne</p> <p><b>13<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup></b> Zajęcia taneczne (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosa 39)</p>	<p><b>10<sup>00</sup> - 11<sup>00</sup></b> Gimnastyka umysłu</p> <p><b>11<sup>00</sup> – 12<sup>30</sup></b> Senior Artysta: kurs decoupage i rysunku gr.I</p> <p><b>12<sup>30</sup> – 14<sup>00</sup></b> Senior Artysta: kurs decoupage i rysunku gr.II</p> <p><b>12<sup>45</sup> - 13<sup>45</sup></b> Zajęcia Fitness (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosa 39)</p>	<p><b>10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup></b> Zajęcia ze zdrowego stylu życia</p>
PONIEDZIAŁEK 24.10	WTOREK 25.10	ŚRODA 26.10	CZWARTEK 27.10	PIĄTEK 28.10
<p><b>10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup></b> Kurs Foto Senior (kurs fotografii)– grupa I</p> <p><b>11<sup>15</sup> – 12<sup>15</sup></b> Kurs Foto Senior (kurs fotografii)grupa II</p> <p><b>12<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup></b> Zajęcia komputerowe (komputer od podstaw)</p> <p><b>13<sup>45</sup> – 14<sup>45</sup></b> Gry (komputerowe)</p>	<p><b>10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup></b> Nordic Walking (spacery z kijkami)</p> <p><b>11<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup></b> J.angielski gr.I</p> <p><b>12<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup></b> J.angielski gr.II</p>	<p><b>12<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup></b> Zajęcia teatralne</p> <p><b>13<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup></b> Zajęcia taneczne (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosa 39)</p>	<p><b>10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup></b> Wycieczka po Krakowie</p> <p><b>12<sup>45</sup> - 13<sup>45</sup></b> Zajęcia Fitness (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosa 39)</p>	<p><b>10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup></b> Zajęcia ze zdrowego stylu życia</p>



Centrum Aktywności Seniora Stowarzyszenia Dobrej Nadziei  
ul. Walerego Sławka 27, 30-633 Kraków  
email: cas.woladuchacka@gmail.com, tel. 885 011 155



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków

PONIEDZIAŁEK 31.10				
<b>10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup></b> Kurs Foto Senior (kurs fotografii)– grupa I				
<b>11<sup>15</sup> – 12<sup>15</sup></b> Kurs Foto Senior (kurs fotografii)grupa II				
<b>12<sup>45</sup> – 13<sup>45</sup></b> Zajęcia komputerowe (komputer od podstaw)				
<b>13<sup>45</sup> – 14<sup>45</sup></b> Gry (komputerowe)				