

GODZINY ZAJĘĆ CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA

„Nie Dzieli Nas Wiek”

Luty 2017

Poniedziałek

godz. 10.00 – 12.00 – Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

godz. 15.00 – 16.00 – Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24

godz. 15.00 – 16.00 – Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24

Uwaga w czasie ferii (1-14.02) zajęcia odbywają się od godz.14.00

Wtorek

godz. 10.00 – 12.00 – zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

15.00 -17.00 - gry stolikowe, spotkania przy herbacie, wolontariat seniorów,

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

godz. 18.30 – 19.30 – Cykl zajęć „Warsztaty bezpieczeństwa osobistego” – kurs samoobrony

Miejsce spotkania: SP nr 113 ul. Stachewicza

Środa

godz. 10 -12.00 - język rosyjski dla grupy średnio zaawansowanej

godz. 15- 16.00 – Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24

godz. 15.00 – 16.00 – Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24

Uwaga w czasie ferii (1-14.02) zajęcia odbywają się od godz.14.00

Czwartek

Godz. 14.00 – 15.00 – język włoski – dla początkujących (zajęcia od 9.02)

godz. 15.00 – 16.00 – język angielski – dla początkujących

godz. 16.00 – 18.00 – zajęcia teatralne

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Piątek

godz. 12-14 – kurs pierwszej pomocy w wodzie (brak wolnych miejsc)

miejsce spotkań: Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11

godz.16.00 – 18.00 - Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokaz multimedialne, prezentacja swoich pasji

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Dodatkowo:

03.02.2016 – „Właściwości lecznicze miodu i produktów pszczelich” - wykład z Apiterapii czyli leczenia i zapobiegania chorobom przy pomocy miodu i produktów pszczelich.

Luty, Marzec, Kwiecień - Cykle filmowo - warsztatowe w kinie PARADOX – karnet bezpłatny dla członków CAS-u „Nie Dzieli Nas Wiek – Azory”

Krótką wycieczką po Krakowie – miejsce i data do uzgodnienia.

23.02.2017 o godzinie 9.00 - turniej "miękkich Boule's" w DPS na ul. Kluzeka 6.



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA