

Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek” Azory

31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21 tel: 727 430 999 www.fundacjaniedzielinaswiek.pl

Lipiec 2017

Poniedziałek

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

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

godz. 12.00 – 13.00 – Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching . **Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24**

godz. 13.00 – 14.00 – Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24

Wtorek

godz. 10.00 – 14.00 – kurs fotograficzny **Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21**

Środa

godz. 10.00 – 12.00 – język rosyjski dla grupy średnio zaawansowanej (lista zamknięta)

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

godz. 14.30 – 16.00 – gimnastyka w wodzie, nauka pływania (lista zamknięta)

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

Czwartek

godz. 9.00 – 13.00 – Spacerkiem z kijkami po Krakowie i okolicy (czas spaceru do 4h),
w razie niepogody lub braku chętnych zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła
od godz. 10.00 – 12.00

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Propozycja spacerów z kijkami – (prosimy o wcześniejsze zapisy)

- Dolinki Podkrakowskie
- Na kopiec Kościuszki
- Na Bielany (rejs po Wiśle)
- Park Lotników

godz. 16.00 – 18.00 – zajęcia teatralne lub rozmowy integracyjne przy kawie

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Piątek

godz. 12.00 – 14.00 – gimnastyka w wodzie (lista zamknięta)

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 lub w zamian za zajęcia:

02.07.2017r. godz. 13.15, 14.15 – odjazd z Placu Matejki (bilet 5zł) Piknik Kresowy w Woli
Więclawskiej impreza trwa od 15.00 -20.00

04.07.2017r. godz. 19.00 Opera Krakowska – cegiełki w cenie 20 zł

07.07.2017r. godz. 16 (piątek) „Właściwości lecznicze miodu i produktów pszczelich” – wykład z
Apiterapii czyli leczenia i zapobiegania chorobom przy pomocy miodu i produktów pszczelich. **Miejsce
spotkania: ul. Weissa 8/21**

14.07.2017r. Spotkanie z policją – zasady ruchu drogowego