

**Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów Na Stoku
oś. Na Stoku 34, budynek Gimnazjum 44
LIPIEC 2017**

Poniedziałki 9:30 – 13:30

10:00 – 12:00 Nauka obsługi tabletów - I grupa poziom podstawowy (zapisy)

12:00 – 13:00 Nauka obsługi tabletów- II grupa poziom średni (zapisy)

Wtorki – 9:30 – 13:45

9:30-11:30 plastyka/rękodzieło

11:30 –12:15 gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, grupa I (zapisy)

12:15-13:15 gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, grupa II (zapisy)

Środy 11:45- 13:45

12:00 – 13:30 taniec w kręgu

Czwartki 11:45 – 14:00

12:00 – 14:00 zajęcia nauki gry w brydża, gry planszowe, spotkanie integracyjne dla seniorów przy ciastkach i herbatce.

Piątki 9:00 – 12:00

9:30 – 10: 15 gimnastyka pilates/fitness grupa I (wolne miejsca)

10:15– 11:00 gimnastyka pilates/fitness grupa II (wolne miejsca)

11:00 – 12:00 nauka automasażu (wolne miejsca)

Sobota

8.07

10:00 – 13:00 Zbiórka o godz.10:00, dworzec PKP, peron 1. Wyjazd pociągiem do Wieliczki, Muzeum Żup Solnych, tężnia. Koszt biletu PKP 2 zł.

Tel. do przewodnika Teresa 697 174 042

Trwają zapisy chętnych na zajęcia z języka angielskiego stopień podstawowy i średni oraz języka niemieckiego - stopień podstawowy i średni.

Koordinator Centrum Aktywności Seniora - Anna Pietras. Dyżur w CAS

wtorek 13:15 – 13:45

piątek 9:00 - 9:30

Zapisy i informacje telefonicznie 722 – 102-173 lub w godzinach działania Centrum.

Dyżur koordynatora pod telefonem codziennie od 17:00 – 18:00

Zapraszamy wszystkich chętnych seniorów 60+ na zajęcia, które prowadzą doświadczeni instruktorzy .

www.dlaseniora.krakow.pl kliknij na CAS Na Stoku