

Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek” Azory

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

Sierpień2017

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, pilate, 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 do 9.08.2017

godz. 9.00 – 14.00 – Spacerkiem z kijkami po Krakowie i okolicy (czas spaceru do 4h),
w razie niepogody lub braku chętnych zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła

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. 10.00 – 12.00 – Zdrowy i aktywny senior / porady komputerowe

godz. 12.00 – 14.00 – zajęcia teatralne

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24

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:

17.08 - I Turniej Gier Europejski – DPS ul. Kluzeka 6

26.08 – Wycieczka do Pławniowic – zapisy do 15.08

22.08.2017 (wtorek) Wyjście do Muzeum PRL -spotkanie przy kawie i herbacie - wspomnienia z PRL

Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków