



GODZINY OTWARCIA CAS Senior w Centrum

poniedziałek: 10:00 - 14:00

wtorek: 10:00 - 14:00

środa: 10:00 - 14:00

czwartek: 10:00 - 14:00

piątek: 10:00 - 14:00

nr tel. 12 265 65 53, 733 131 638

adres: ul. Berka Joselewicza 28, Kraków
(wejście od drugiej strony budynku)

email: kontakt@seniorwcentrum.pl

strona internetowa: www.seniorwcentrum.pl



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

WRZESIEŃ - ZAJĘCIA STAŁE:

Nauka języka angielskiego - prowadzący: Paulina Zaleśna

PONIEDZIAŁKI godz. 10:00 grupa początkująca

godz. 11:15 poziom podstawowy - kontynuacja IIIa

godz. 12:30 poziom podstawowy - kontynuacja IIIb

Nauka języka angielskiego grupa I - prowadzący Joel Paisley

ŚRODY godz. 14:00

PIĄTKI godz. 13:00

[Pierwsze zajęcia w dniu 13.09](#)

Nauka języka angielskiego - prowadzący: Robin Shep

ŚRODY godz. 14:00 - grupa PreIntermediate

godz. 15:00 - grupa Intermediate

[Pierwsze zajęcia w dniu 06.09](#)

Zajęcia Nordic Walking

WTORKI godz. 10:00

**miejsce spotkania: wejście do Parku Bednarskiego od strony
ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego)**

*Zapraszamy na wspólny spacer z kijami po Parku Bednarskiego.
Zapewniamy kije dla uczestników. Trening poprowadzi wykwalifikowany
instruktor: Dobrochna Oleszek.*

W razie niepogody zajęcia odbędą się na sali.

*Wymagane zgłoszenie uczestnictwa najpóźniej do godz. 14:00 w
poniedziałek poprzedzający zajęcia, tak aby można było zabrać
odpowiednią ilość kijów.*

 **Kraków**

PROJEKT JEST WSPÓLFINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Gadżety - pomoc czy frustracja?

PONIEDZIAŁKI godz. 12:30 - 14:00

Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych.

Gimnastyka

ŚRODY godz. 11:00

W dniu 27 września w ramach zajęć zachęcamy do uczestnictwa w III Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa. Zajęcia na sali będą w tym dniu odwołane.

Gimnastyka z elementami tańca

ŚRODY godz. 12:00

W dniu 27 września w ramach zajęć zachęcamy do uczestnictwa w III Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa. Zajęcia na sali będą w tym dniu odwołane.

Gimnastyka

CZWARTKI godz. 10:00

godz. 11:00

W dniu 28 września w ramach zajęć zachęcamy do uczestnictwa w III Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa. Zajęcia na sali będą w tym dniu odwołane.

Kawiarenka Seniora

ŚRODY godz. 12:00 - 14:00

CZWARTKI godz. 11:00 - 13:00

Gramy, gramy, gramy.... - gry planszowe i stolikowe

CZWARTKI godz. 12:00 - 14:00

 **Kraków**

PROJEKT JEST WSPÓŁFINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



WRZESIEŃ - zajęcia dodatkowe

Wyjście kulturalne - Cricoteka

5 września (wtorek) godz. 12:00

Warsztaty rysunku - Bliżej sztuki:

7 września (czwartek) godz. 17:30 - 19:30

Decoupage

11 września (poniedziałek) godz. 18:00

Spotkanie z piosenką - wspomnienie lata

12 września (wtorek) godz. 12:00

Bezpłatne porady prawne

29 września (piątek) godz. 11:00