



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

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

PAŹDZIERNIK - 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





Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Nauka języka angielskiego - prowadzący: Shelbi Rutledge
CZWARTKI godz. 14:30 - grupa PreIntermediate
godz. 15:30 - grupa Intermediate

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.*

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

Gimnastyka z elementami tańca

ŚRODY godz. 12:00

Gimnastyka

CZWARTKI godz. 10:00
godz. 11:00



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

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

PAŹDZIERNIK - zajęcia dodatkowe

Wakacyjne podróże: Wokół Wezuwiusza

10 października (wtorek) godz. 12:00

Międzypokoleniowe warsztaty robienia biżuterii

13 października (piątek) godz. 11:00

Spotkanie z autorem książki "Kraków. Nowa energia"

17 października (wtorek) godz. 13:30

Zapraszamy na spotkanie z Panem Łukaszem Gibałą, podczas którego zostaną poruszone tematy zawarte w niedawno opublikowanej książce "Kraków. Nowa energia". Autor pisze przede wszystkim o pomysłach na lepszy Kraków - wygodniejszy do życia, bardziej zielony, czystszy, radośniejszy.

Bezpłatne porady prawne

27 października (piątek) godz. 11:00