

Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek” Azory
31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21 tel: 727 430 999 www.fundacjaniedzielinaswiek.pl

Październik 2017r.

Poniedziałek

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

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

godz.15.00 -16.00 - Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching. **Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24**

godz.16.00 - 17.00 - Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24

Wtorek

godz.10.00 - 14.00 – Kurs fotograficzny 10,17,24,31 października,

3.10.2017 godz. 10 -12 – zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

godz.16.00 - 18.00 - Zdrowy i aktywny senior, automasaż.

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Środa

godz.10.00 -12.00 - zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

od 18.10 – godz.10-12 - 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.14.00 - 15.00 - język włoski – dla początkujących

godz.15.00 - 16.00 - język angielski – dla początkujących

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

godz.16.00 - 18.00 - zajęcia teatralne

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24

Piątek

godz. 12.00 - 14.00 - kurs pierwszej pomocy w wodzie, 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:

6-7.10. (piątek, sobota) godz.10 -17.00 Targi seniora Międzynarodowe Centrum Targowo-Kongresowe **EXPO Kraków** ul. Galicyjska 9 – osobny harmonogram.

12.10. (czwartek) godz. 9.00 „Małopolski Turniej Gry w REMI-ka”. DDPS ul. Kluzeka 5

15.10. (niedziela) godz. 15.00 -18.00 Dzień Seniora na Zajezdni Tramwajowej w Podgórzu – Organizator MPK. (osobny harmonogram).

20.10 (piątek) godz. 16.00 - Spotkanie promocyjne książki "Kraków. Nowa energia", porady prawne. Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21.