

**Nowe Centrum Aktywności Seniorów 2017-2018** działające przy Fundacji Nowe Centrum na **os. Zielonym 22** w ramach sieci Centrów Aktywności Seniorów zaprasza wszystkich zainteresowanych na następujące zajęcia w **październiku 2017**:

### **PONIEDZIAŁKI**

9.00 - 10.00 – gimnastyka – rozciąganie I grupa – **os. Zielone 22**

10.00 - 11.00 – gimnastyka – rozciąganie II grupa – **os. Zielone 22**

18.30 - 19.30 – kurs obsługi komputera i nowych technologii – poziom średnio-zaawansowany - **sala komputerowa – MOWIS, os. Centrum C 10**

### **WTORKI**

9.00 – 10.00 – kurs j. angielskiego – poziom średnio-zaawansowany – **os. Zielone 22**

10.30 – 11.30 - kurs j. angielskiego – poziom podstawowy – **os. Zielone 22**

10.00 - 12.00 - zajęcia umuzykalniające (Chór Gospel) - **Ośrodek im. K. Norwida, os. Górali 5 (tel. kontaktowy do Chóru - Pani Janina Woźniak 663 805 204). Zajęcia 17.10. odwołane, dodatkowe zajęcia 6 października - występ na I Targach Seniora, ul.Galicyska 9 w Międzynarodowym Centrum Targowo-Kongresowym EXPO Kraków ok. godz. 13.30. 24 października zamiast zajęć umuzykalniających - koncert "Echa Festiwalu" w Ośrodku im. K. Norwida, os. Górali 5, godz.17.30.**

### **ŚRODY**

11.00 - 13.00 – warsztaty artystyczne – **os. Zielone 22**

16.00 – 18.00 – kurs szycia - **os. Zielone 22**

### **CZWARTKI**

9.00 - 10.00 - zajęcia ruchowe - gimnastyka - **os. Zielone 22**

18.30 - 19.30 – kurs obsługi komputera i nowych technologii – poziom średnio-zaawansowany - **sala komputerowa – MOWIS, os. Centrum C 10**

### **PIĄTKI**

9.00 - 10.00 – zajęcia ruchowe – fitness, I grupa, **os. Zielone 22**

10.00 - 11.00 – zajęcia ruchowe – fitness, II grupa, **os. Zielone 22**

**Osoby zainteresowane uczestnictwem w wybranych zajęciach prosimy o kontakt telefoniczny pod nr 733 956 640 lub osobisty – os. Zielone 22 w godz. 9.30 – 13.30 oraz wypełnienie deklaracji przystąpienia do CAS.**

Adres: **os. Zielone 22, 31-958 Kraków**

Najbliższy przystanek autobusowy: „ŻEROMSKIEGO”

Linie autobusowe: 110, 122, 139, 193, 422, 501

Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków.

