



## **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](mailto:kontakt@seniorwcentrum.pl)

strona internetowa: **[www.seniorwcentrum.pl](http://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](#)

**[Od ostatniego tygodnia września zajęcia w CZWARTKI](#)**

[prowadzący: Shelbi Rutledge](#)

**[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.*

 **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, gry, 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