

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

marzec 2018r.

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 - 12.00 - zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

godz.12.00 - 13.00 - język włoski – dla początkujących

godz.13.00 - 14.00 - język angielski – dla początkujących

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

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

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Środa

godz.10.30 -12.00 - język rosyjski dla grupy średnio zaawansowanej (lista zamknięta)

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

godz. 10.30 -11.50- kurs komputerowy

Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa

godz.14.00 -15.00 - Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24

godz.15.00 -16.00 - Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24

Czwartek

godz.14.00 -15.00 - język włoski – grupa średniozaawansowana

godz.15.00 -16.00 - język angielski – grupa średniozaawansowana

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

godz.16.00 - 18.00 - zajęcia teatralne

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24

Piątek

godz. 12.30 -14.00 - gimnastyka w wodzie

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:

2.03 (piątek) godz.16.00 - Spotkanie z himalaistami - **Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/2**

16.03(piątek) godz.16.00 - Spotkanie z Policją -**Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24**

23.03(piątek) godz.16.00 - Spotkanie z bafiterterkami „Znajdź swój prawidłowy rozmiar”.

28.03(środa) godz.16.00 - Spotkanie przy wielkanocnym stole (zapisy)

Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1

27.03 (wtorek) godz. 17.00 - Muzeum PRL – Marzec 68 w Krakowie

Konsultacje indywidualne – porady w zakresie nowych technologii w uzgodnionym z prowadzącym terminie.

Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków