

HARMONOGRAM ZAJĘĆ W CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA „OPTYMISTA”

MARZEC 2018 r.

DATA	DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ
01.03 2018	Czwartek	10,00 – 14,00	Poznajemy Akademię Sztuk Pięknych Spotykamy się o 9,30 pod ASP na Pl.Matejki
02.04 2018	Piątek	10,00 – 14,00	Spotkanie klubowe
05.03 2018	Poniedziałek	15,00 – 16,00 16,00 – 17,00 17,00 – 19,00	J. francuski, konwersacje – prowadzi członek CAS dr Wanda Wielgosz Dyskusja przy kawie i ciastkach Najpiękniejsze miejsca w Polsce – prelekcja członka CAS Jadwigi Cwener
06.03 2018	Wtorek	10,30 – 11,15 15,00 – 19,00 16,30 – 19,00	Gimnastyka w basenie UP przy ul. Ingardena Wyjście do kina Mikro Rozgrywki szachowe
07.03 2018	Środa	15,00 – 16,30 16,30 – 19,00	Nordic Walking – prowadzi instruktor Krystyna Kruczek Warsztaty, ozdoby świąteczne – prowadzi członek CAS Renata Godawska
08.03 2018	Czwartek	11,00 – 11,45 10,00 -14,00	Gimnastyka w „fit by step” przy ul. Królewskiej 1 Spotkanie klubowe
09.03 2018	Piątek	10,00 – 11,00 11,00 – 14,00	Spotkanie klubowe Metody stymulacji pamięci – prowadzi dr Wanda Matras UP
12.03 2018	Poniedziałek	15,00 – 16,00 16,00 – 17,00 17,00 – 19,00	J. francuski, konwersacje – prowadzi członek CAS dr Wanda Wielgosz Czytanie prasy, dyskusja przy kawie i ciastkach Życie i twórczość Agnieszki Osieckiej – prelekcja członka CAS Danuty Cieślik
13.03 2018	Wtorek	10,30 – 11,15 15,00 – 16,30 16,30 – 19,00	Gimnastyka w basenie UP przy ul. Ingardena Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach. Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe
14.03 2018	Środa	15,00 – 19,00	Warsztaty rękodzielnicze, biżuteria – prowadzi członek CAS Renata Godawska
15.03 2018	Czwartek	11,00 – 11,45 12,00 – 14,00	Gimnastyka w „fit by step” przy ul. Królewskiej 1 Spotkanie klubowe
16.03 2018	Piątek	12,00 – 16,00	Wyjście do teatru Groteska na spektakl „Skąpiec” oraz zapoznanie się z tajnikami kulis „sekrety sceny”
19.03 2018	Poniedziałek	15,00 – 16,00 16,00 – 19,00	J. francuski, konwersacje – prowadzi członek CAS dr Wanda Wielgosz Profilaktyka chorób zakaźnych – szczepienia – prowadzi dr Bożena Piłat
20.03 2018	Wtorek	10,30 – 11,15 15,00 – 19,00 16,30 – 19,00	Gimnastyka w basenie UP przy ul. Ingardena Wyjście do kina Mikro Rozgrywki szachowe
21.03 2018	Środa	15,00 – 17,00 17,00 – 19,00	Spotkanie klubowe Zapoznanie się z telefonami komórkowymi najnowszej generacji – prowadzi Pan Darek Wilczyński
22.03 2018	Czwartek	11,00 – 11,45 10,00 – 14,00	Gimnastyka w „fit by step” przy ul. Królewskiej 1 Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach, czytanie prasy, gry stolikowe
23.03 2018	Piątek	10,00 – 12,00 12,00 – 14,00	Spotkanie klubowe Wyjście do muzeum Collegium Maius.
26.03 2018	Poniedziałek	15,00 – 16,00 16,00 – 19,00	J. francuski, konwersacje – prowadzi członek CAS dr Wanda Wielgosz Członkowie CAS prezentują swoje pasje i upodobania
27.03 2018	Wtorek	10,30 – 11,15 15,00 – 16,30 16,30 – 19,00	Gimnastyka w basenie UP przy ul. Ingardena Spotkanie klubowe Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe
28.08 2018	Środa	15,00 – 16,30 16,30 – 19,00	Spotkanie klubowe Peru – atrakcje turystyczne- prowadzi Renata Rettinger

DATA	DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ
29.03 2018	Czwartek	11,00 – 11,45 10,00 - 14,00	Gimnastyka w „fit by step” przy ul. Królewskiej 1 Spotkanie klubowe
30.03 2018	Piątek	10,00 – 14,00	Warsztaty zdrowego odżywiania, fenkuły pieczone – prowadzi członek CAS Małgorzata Litewka

„Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków”

