



## Centrum Aktywności Seniorów 117

Adres: ul. Kurczaba 15, Kraków

kontakt – tel. 799 070 616

e-mail: cas117sp@gmail.com

### CAS czynne od poniedziałku do czwartku w godzinach:

poniedziałek	12.30 – 16.30
wtorek	12.30 – 16.30
środa	12.30 – 16.30
czwartek	12.30 – 16.30
Piątek	12.30 – 16.30

### Harmonogram zajęć stałych – od 04 kwietnia 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	13.00 – 14.30	Taniec: 9;16;23;30	Ul. Kurczaba 15
	15.00 – 16.00	Obsługa urządzeń mobilnych: 9;23	Ul. Kurczaba 15
	13.00 – 14.00	Obsługa urządzeń mobilnych: 16;30	Ul. Kurczaba 15
	14.00 – 16.00	Kurs florystyczny: 16; 30	Ul. Kurczaba 15
	14.30 – 16.00	Spotkanie integracyjne: 9	Ul. Kurczaba 15
	16.00 – 18.00	Kurs języka hiszpańskiego: 9;16;23;30	Ul. Kurczaba 15
Wtorek	10.00 – 11.30	Nordic walking: 10;17;24	Ul. Kurczaba 15

	15.00 – 16.00	Gry multimedialne: 10;17;24	Ul. Kurczaba 15
<b>Środa</b>	13.00 – 14.30	Aqua – aerobik: 4;11;18;25	Ul. Kurczaba 26
	16.30 – 17.15	Pilates: 11	Ul. Kurczaba 15
	17.15 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior: 11	
<b>Czwartek</b>	10.00 – 12.15	Senior na rowerze: 26	Ul. Kurczaba 15
	13.00 – 15.00	Kurs kulinarny: 19;26	Ul. Kurczaba 15
	14.30 – 16.30	Hortiterapia: 5;19;26	Ul. Kurczaba 15
	16.30 – 17.15	Pilates: 5;19;26	Ul. Kurczaba 15
	17.15 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior: 5;19;26	Ul. Kurczaba 15
<b>Piątek</b>	13.30 – 14.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa: 6; 13;20; 27	Ul. Kurczaba 15
	14.30 – 15.30	Gry multimedialne: 13;20;27	Ul. Kurczaba 15
	15.30 – 17.30	Kurs fotograficzny: 6;13;20;27	Ul. Kurczaba 15/ Ul. Mikołajska 21

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek	17.00....	Spotkania integracyjne - wieczorki taneczne Klub B4	Klub B4 ul. Bracka 4
Od poniedziałku do piątku	13.00 – 17.00	Kawiarenka	Ul. Kurczaba 15
Poniedziałek Wtorek	11.15 – 12.15	Czytanie dzieciom: 16;17	Ul. Kurczaba 15
Środa	15.00 – 15.45	Koło plastyczne: 4;11;18;25	Ul. Kurczaba 15
Poniedziałek	14.30 – 15.30	Chór: 16;23;30	Ul. Kurczaba 15
Środa	15.10 – 16.30	Chór, próby: 4;11	

10.04.2018 Wtorek	13.00 – 15.00	Wykład i badania na temat zdrowego stylu życia i odżywienia według terapii	Ul. Kurczaba 15
27.04.2018 Piątek	09.00 – 11.30	Spartakiada szkolna	Ul. Kurczaba 15

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**