

Centrum Aktywności Seniorów „Srebrzyste Podgórze”

adres: Fundacja ANMA, ul. Celną 5 (biuro i kawiarenka),

SP nr 26, ul. Krasickiego 34

telefon: tel. 883 593 999

e-mail: magda@fundacjaanma.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-14.00
wtorek	10.00-16.00
środa	10.00-15.00
czwartek	10.00-14.00, 16.30-18.30
piątek	9.00-14.00

O B O W I A Ż U J E O D 0 1 . 0 5 . 2 0 1 8

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MAJ 2018

w dniach: 01-04.05.2018 zajęcia stałe nie odbywają się

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 1)	Active Woman ul. Józefińska 11
	11:00-12:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 2)	Active Woman ul. Józefińska 11
	12:30-14:00	KRAKÓW NA KIJACH (NordicWalking)	Zbiórka: Fundacja ANMA ul. Celną 5
wtorek	10:00-11:00	MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚŁU (trening osobisty - warsztaty i zajęcia)	Fundacja ANMA ul. Celną 5
	11.00-16.00	OPOWIEŚCI Z PODGÓRZA (realizacja filmów dokumentalnych)	Miejsce realizacji indywidualnie uzgadniane z prowadzącym

środa	10:00-11:30	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (kreatywne zajęcia plastyczne)	Żywa Pracownia + Fundacja ANMA, ul. Celna 5
	12:00-13:00	ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia taneczne)	Akademia JOGI, ul. Węgierska 4/2
czwartek	10:00-11:00	ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia teatralne)	Fundacja ANMA ul. Celna 5
	13:00-14:30	MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA (edukacja obywatelska)	Fundacja ANMA ul. Celna 5, Rada Dzielnicy XIII Podgórze, Rynek Podgórski 1
	16:30-17:30	CYFROWA ZERÓWKA (kurs obsługi komputerów i technologii cyfrowych – grupa początkująca)	SP nr 26 ul. Krasickiego 34
	17:30-18:30	CYFROWA ZERÓWKA (kurs obsługi komputerów i technologii cyfrowych – grupa zaawansowana)	SP nr 26 ul. Krasickiego 34
piątek	10:00-13:00	KASYNO RETRO (klub gracza – brydż, szachy, gry planszowe i plenerowe)	PAL „Stare Podgórze/Zabłocie” ul. Dąbrówki 7/3-4, Plener – Park Bednarskiego
	12:45-13:45	I AM YOUR GRANDPA (język angielski – nauka praktycznej komunikacji)	Active Woman ul. Józefińska 11

ZAJĘCIA DODATKOWE – MAJ 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11.05.2018	9:30-12:30	KLUB PASJONATA JOGI (spotkania pasjonatów i hobbystów)	Park Bednarskiego
15.05.2018	9.00 – 18.00	TAJEMNICE MAŁOPOLSKI – wycieczka do zabytkowego Klasztoru Norbertanów i Ośrodka rekreacyjnego w Hebdowie	Zbiórka na parkingu przy KS KORONA, ul. Zamoyskiego
19.05.2018	13:00-14:00	SPACER, NIE TYLKO HISTORYCZNY - Śladami Mikołaja Zybkiewicza	Zbiórka: Krakowskie Forum Kultury ul. Mikołajska 2
27.05.2018	14:00-15:00	SENIOR NIE ZGRED, JUNIOR NIE DIABEŁ - stare i nowe zabawy wieku dziecięcego	Park Jordana

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.