



Centrum Aktywności Seniorów 117

Adres: ul. Kurczaba 15, Kraków

Kontakt – tel. 799 070 616

E-Mail: cas117sp@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku 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 |

OBOWIĄZUJE OD 7 MAJA

Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2018

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | UWAGI |
|---------------------|---------------|---------------------------------------|-----------------|
| Poniedziałek | 11.30 – 13.00 | Taniec: 7;14;21;28 | Ul. Kurczaba 15 |
| | 15.00 – 16.00 | Obsługa urządzeń mobilnych: 7;21 | Ul. Kurczaba 15 |
| | 13.00 – 14.00 | Obsługa urządzeń mobilnych: 14;28 | Ul. Kurczaba 15 |
| | 14.00 – 16.00 | Kurs florystyczny: 14; 28 | Ul. Kurczaba 15 |
| | 13.00 – 15.00 | Spotkanie integracyjne: 7 | Ul. Kurczaba 15 |
| | 16.00 – 18.00 | Kurs języka hiszpańskiego: 7;14;21;28 | Ul. Kurczaba 15 |
| Wtorek | 15.00 – 16.00 | Gry multimedialne: 15;22;29 | Ul. Kurczaba 15 |

| | | | |
|-----------------|---------------|--|---------------------------------------|
| Środa | 9.45 - 11.15 | Aqua – aerobik: 9;10;16;23;24;30 Uwaga: 10 maja - zajęcia za 25 kwietnia 24 maja - zajęcia za 2 maja | Ul. Kurczaba 26 |
| Czwartek | 13.00 – 15.00 | Kurs kulinarny: 17 | Ul. Kurczaba 15 |
| | 14.30 – 16.30 | Hortiterapia: 10;17 | Ul. Kurczaba 15 |
| | 16.30 – 17.15 | Pilates: 17;24 | Ul. Kurczaba 15 |
| | 17.15 – 18.00 | Zdrowy i aktywny senior: 17;24 | Ul. Kurczaba 15 |
| Piątek | 13.30 – 14.15 | Gimnastyka ogólnorozwojowa: 11;18;25 | Ul. Kurczaba 15 |
| | 15.30 – 17.30 | Kurs fotograficzny: 11;18;25 | Ul. Kurczaba 15/ Ul. Mikołajska 21 |

Zajęcia dodatkowe w maju 2018:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------------------------|---------------|---|----------------------|
| Co 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: 14;15 | 11.15 – 12.15 | Czytanie dzieciom | Ul. Kurczaba 15 |
| Wtorek: 8 | 7.00 – 19.00 | Wyjazd na spotkanie z seniorami Uniwersytetu III wieku w Kłobucku. Wspólna kawa. Obiad. Wycieczka po Kłobucku. Wycieczka z przewodnikiem po Jasnej Górze | Kłobuck |
| Środa: 2 | 9.30 – 17.00 | zajęcia „ Senior na rowerze „+ piesza wycieczka do Doliny Będkowskiej + grill . Rowerem do przystanku tramwajowego, następnie tramwajem do Bronowic , autobusem 210 do Będkovic. Tam spacer , grillowanie, spacer doliną do Kobylan. Powrót z wycieczki: autobusem do Krakowa, z Bronowic tramwajem i od przystanku do domu rowerem | Ul. Kurczaba 15 |

| | | | |
|-------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---|
| Środa: 9 | 10.00 – 14.00 | III ZLOT CASów w Willi Decjusza: 9 | Stowarzyszenie Willa Decjusza ul. 28 lipca 1943, 17a |
| Środa | 15.00 – 15.45 | Koło plastyczne: 9;16;23;30 | Ul. Kurczaba 15 |
| Poniedziałek | 14.30 – 15.30 | Chór: 14;21;28 | Ul. Kurczaba 15 |
| Wtorek 8.05 | 13.30 – 14.30 14.30 – 16.00 | Chór Próba teatralna | |
| Środa | 15.10 – 16.30 | Chór, próby: 16;23 | |
| Piątek: 4 | 18.30 - 21.20 | Opera Krakowska CYGANERIA | Kraków |
| 27.05.2018 Niedziela | 10.00 – 17.00 | Dzień Rodziny | Park Jordana |