



## Centrum Aktywności Seniorów 117

Adres: ul. Kurczaba 15, Kraków

Kontakt – tel. 799 070 616

E-Mail: [cas117sp@gmail.com](mailto: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

### Harmonogram zajęć stałych – od 14 maja 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>Poniedziałek</b>	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
<b>Wtorek</b>	11.00 – 12.30	Nordik – Walking 15;22;29	ul. Kurczaba 15
	15.00 – 16.00	Gry multimedialne: 15;22;29	ul. Kurczaba 15
<b>Środa</b>	9.45 - 11.15	Aqua – aerobik: 9;10;16;23;24;30 Uwaga: 10 maja - zajęcia za 25 kwietnia	ul. Kurczaba 26

		24 maja - zajęcia za 2 maja	
<b>Czwartek</b>	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
<b>Piątek</b>	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 Będkowic. 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: 21	ul. Kurczaba 15
	15.15 – 16.15	Chór: 14;28	
Wtorek 8.05	13.30 – 14.30	Chór	
	14.30 – 16.00	Próba teatralna	
Wtorek 15.05	14.30 – 16.00	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