

## 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 21 MAJA 2018 R.**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych – maj 2018**

*miesiąc*

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	11.00 – 12.30	Nordik – Walking 15;22;29	Ul. Kurczaba 15
	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

<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 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: 21	Ul. Kurczaba 15

	15.15 – 16.15	Chór: 14;28	
Wtorek 8.05	13.30 – 14.30 14.30 – 16.00	Chór 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
Poniedziałek 21.05	16.00...	Zebranie uczestników wycieczki do Kotliny Kłodskej	Ul. Miechowity 6
Wtorek 29.05	9.00....	Występ teatralnego zespołu, wystawa fotograficzna, Dzień Dziecka	Ul. Kurczaba 15