



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

adres - 31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail www.fundacjaniedzielinaswiek.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|---------------------------------|
| poniedziałek | 10.00 – 12.00 |
| wtorek | 10.00 -14.00 i od 16.00 – 18.00 |
| środa | zajęcia poza siedzibą CAS-u |
| czwartek | 14.00 – 18.00 |
| piątek | 16.00 – 18.00 |

OBOWIĄZUJE OD 1 CZERWCA 2018

Harmonogram zajęć stałych czerwiec 2018

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|--|---|
| poniedziałek | 10.00 – 12.00 | Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |
| | 15.00 - 16.00 | Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching. | Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24 |
| | 16.00 -17.00 | Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca | Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24 |
| wtorek | 10.00 – 12.00 | Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła. | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |
| | 12.00 – 13.00 | Język włoski –dla początkujących . | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |
| | 13.00 – 14.00 | Język angielski – dla początkujących | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |
| | 16.00 – 18.00 | Zdrowy i aktywny senior, automasaż. | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |
| środa | 10.30 – 11.50 | Kurs Komputerowy. | Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa |
| | 14.00 – 15.00 | Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching. | Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24 |
| | 15.00 – 16.00 | Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca | Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24 |

| | | | |
|----------|---------------|--|--|
| czwartek | 12.00 – 14.00 | Język rosyjski – grupa średniozaawansowana (lista zamknięta) | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |
| | 14.00 – 15.00 | Język włoski – grupa średniozaawansowana | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |
| | 15.00 – 16.00 | Język angielski – grupa średniozaawansowana | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |
| | 16.00 – 18.00 | Zajęcia teatralne. | Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24 |
| piątek | 12.30 – 14.00 | Gimnastyka w wodzie. | Miejsce spotkań: Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11 |
| | 16.00 – 18.00 | Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokazy | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |

Zajęcia dodatkowe / w zamian czerwiec 2018

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------------------|--------------------|--|--|
| 3.06.2018 niedziela | 11.00 -14.00 | Dzień Otwarty Magistratu – osobny harmonogram | Zbiórka na pętli godz. 10.30 |
| 3.06.2018 niedziela | 15.00 – 18.00 | Rodzinny Piknik z okazji Dnia Dziecka | Dworek Białoprądnicki |
| 5.06 wtorek | 14.00 | Koncert Specjalny z okazji Święto Miasta (chór i orkiestra CAPELLA CRACOVIENSIS) | Kolegiata Św. Anny ul. św. Anny 11 |
| 06.06.2018 środa | 9.30 – 13.30 | Turniej Boules – zgłoszeni zawodnicy | DPS Kluzeka6 |
| 08.06.2018 | 15.00 – 18.00 | Festyn Azorski | ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24 |
| 09.06.2018 | 9.00 – 14.00 | Turniej Piłki Nożnej dla dzieci i młodzieży ze szkół w Dzielnicy IV (wolontariat) | KS „Clepardia” (basen), przy ul. J. Mackiewicza 14 |
| 7-9.06 | Osobny harmonogram | Senioralia | Plac Szczepański, Teatr Łażnia Nowa |
| 15-17.06 | Osobny program | Jarmark Świętojański | Bulwary Czerwieńskie |
| 17.06.2018 | 18.00 | X Festiwal Piosenki Francuskiej o Grand Prix Edith Piaf. Jest możliwość skorzystania z koncertów towarzyszących w dniach 15,16 | Filharmonia Krakowska |
| 21.06.2018 | Osobny program | Piknik Świętojański | DPS Kluzeka6 |
| 23.06.2018 | 10.00- 14.00 | Piknik – Powitanie Lata | Ogród Społeczny ul. Jaremy 1 a ul. Lentza 2/4 |

| | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---|---|
| 1,8,15,22.06 piątek wolontariat | 14.30 – 15.30 | W ramach współpracy międzypokoleniowej – robienie z dziećmi ze szkoły podstawowej nr 119 kwiatów do wianków krakowskich i samych wianków. | Miejsce spotkani: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 |
| 10,17,24.06 | godz.10.00 osobny harmonogram | Spacery niedzielne przyrodnicze po Krakowie | Różne miejsca |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.