****

**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 11 CZERWCA 2018**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – *czerwiec* 2018**

*miesiąc*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | UWAGI |
| **Poniedziałek** | 11.30 – 13.00 | Taniec: 4;11;18**Uwaga: 11.06 taniec o 13.00** | ul. Kurczaba 15 |
| 14.00 – 16.00 | Obsługa urządzeń mobilnych: 4;18 | ul. Kurczaba 15 |
| 14.00 – 16.00 | Kurs florystyczny: 11;25 | ul. Kurczaba 15 |
| 16.00 – 18.00 | Kurs języka hiszpańskiego: 4;11;18;25 | ul. Kurczaba 15 |
| 14.30 – 16.00 | Chór 11, 18 | ul. Kurczaba 15 |
| **Wtorek** | 11.00 – 12.30 | Nordic walking: 5; 19;26 | ul. Kurczaba 15 |
| 15.00 – 16.00 | Gry multimedialne: 12;19;26 | ul. Kurczaba 15 |
| 17.00.... | Spotkania integracyjne - wieczorki taneczne Klub B4 | Klub B4 ul. Bracka 4 |
| **Środa** | 9.45 - 11.15 | Aqua – aerobik: 6;13;20;27 | ul. Kurczaba 26 |
| 15.00 – 15.45  | Koło plastyczne: 6;13;20 | ul. Kurczaba 15 |
| **Czwartek** | 13.00 -15.00 | Kurs kulinarny: 14 | ul. Kurczaba 15 |
| 14.30 – 16.30 | Hortiterapia: 14 |
| 16.30 – 17.15 | Pilates: 7;14;28 |
| 17.15 – 18.00 | Zdrowy i aktywny senior: 7;14; 28 |
| **Piątek** | 13.30 – 14.15 | Gimnastyka ogólnorozwojowa: 8;15;22;29**8.06 – zajęcia odwołane** | ul. Kurczaba 15 |
| 15.30 – 17.30 | Kurs fotograficzny: 15;29 | ul. Kurczaba 15/ ul. Mikołajska 21 |

**Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2018:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
| Poniedziałek 11 | 13.00 – 15.00 | Spotkanie integracyjne:  | ul. Kurczaba 15 |
| Wtorek 5 | 13.00 – 15.00 | Chór + próba | ul. Kurczaba 15 |
| Od poniedziałku do piątku | 13.00 – 17.00 | Kawiarenka  | ul. Kurczaba 15 |
| Poniedziałek 11Czwartek 15 | 11.15 – 12.15 | Czytanie dzieciom | ul. Kurczaba 15 |
| Czwartek 21 | 13.00 – 14.30 | Chór | ul. Kurczaba 15 |
| Sobota 9 | 10.00 – 14.00 | Występ w teatrze ŁAŻNIA NOWA | os. Szkolne 25 |
| Od poniedziałku 4.06 - 7.00 do środy 6.06 – 18.00 | Wycieczka do Kotliny Kłodzkiej |  |
| Od czwartku 7.06 – 10.30 – do soboty 9.06 godz: 14.00  | Senioralia w Krakowie | Kraków |
| Czwartek 28.06 10.00 – 16.00 (8h) | Senior na rowerze + wycieczka+ grilla | Do uzgodnienia |
| Piątek 22.06 | Występ w szkole na zakończenie roku szkolnego  | ul. Kurczaba 15 |
|  Piątek 8.06 od 13.00 do 17.00 | Dzień otwarty CAS | ul. Kurczaba 15 |
| Piątek 8.06 od 13.00 do 14.00 8.00 – 12.00 | Występ w szkole | ul. Kurczaba 15 |
| 28.06 o 10.00 czwartek | Nordic walking (za 12.06) | ul. Kurczaba 15 |

UWAGA: Na prośbę senioroów, ktorzy zaplanowali rodzinne wyjazdy po święcie Bożego Ciała, wszystkie zajęcia w piątek 1 czerwca są odwołane.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**