

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 18 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	Chór11, 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 5,19	13.00 – 15.00	Chór + próba	ul. Kurczaba 15
Od poniedziałku do piątku	13.00 – 17.00	Kawiarenka	ul. Kurczaba 15
Poniedziałek 11 Czwartek 15	11.15 – 12.15	Czytanie dzieciom	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 21.06 09.00 – 15.00 (8h)		Senior na rowerze + wycieczka (Pole lawendowe) + poczęstunek. Jedziemy rowerami do przystanku busami aglomeracyjnymi z Dworca autobusowego	Ostrów
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		Występ w szkole	ul. Kurczaba 15

8.00 – 12.00		
28.06 o 10.00 czwartek	Nordic walking (za 12.06)	ul. Kurczaba 15

UWAGA: Na prośbę seniorów, którzy zaplanowali rodzinne wyjazdy po święcie Bożego

Ciała, wszystkie zajęcia w piątek 1 czerwca są odwołane.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.