



## Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

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

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail [www.fundacjaniedzielnaswiek.pl](http://www.fundacjaniedzielnaswiek.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 12.00
wtorek	16.00 – 18.00
środa	16.00 – 18.00
czwartek	12.00 – 14.00
piątek	16.00 – 18.00

### OBOWIĄZUJE OD 1 LIPCA

### Harmonogram zajęć stałych – Lipiec 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	12.00 - 13.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
	13.00 -14.00	Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
wtorek	10.00 – 12.00	Spacerkiem po Krakowie i najbliższej okolicy	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
środa	11.00 – 12.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	12.00 – 13.00	Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	16.00 – 18.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
czwartek	10.00 – 12.00	Zajęcia teatralne.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	12.00 – 14.00	Język rosyjski dla grupy średnio zaawansowanej (lista zamknięta)	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

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

*lipiec 2018*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.07. 2018 środa	9.45 – 13.00	Potyczki pod nazwą Molcky na Kluzeka.	DPS Kluzeka 5 ogród
7.07.2018 sobota	11.00 -19.00	Piknik Pogromcy Bazgrołów	KS „Clepardia” (basen), przy ul. J. Mackiewicza 14
15.07.2018 niedziela	19.30	Pierwszy Letni Festiwal Operetkowy na Wiśle im. Iwony Borowickiej	Miejsce spotkani: przystań obok Hotelu Sheraton
25.07.2018 środa	całodniowa	Wycieczka Święty Krzyż i okolice	Zbiórka o godz. 6.45 na pętli autobusowej
29.07.2018 niedziela	16.00	„Popołudnie ze Straussem”, na który zaprasza Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka.	Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**