



Centrum Aktywności Seniorów KOLNA

adres - ul. Kolna 2, 30-381 Kraków

kontakt – tel. 12 252 40 50, 12 252 40 53

e-mail pietron.agnieszka@kolna.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00 – 13.00
wtorek	9.00 – 13.00
środa	9.00 – 13.00
czwartek	9.00 – 13.00
piątek	9.00 – 13.00

OBOWIĄZUJE OD 1 lipca 2018 Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10,00-10.45	Przygotowanie do turystyki wodnej, pieszej, rowerowej	siłownia
wtorek	10.30-11.30 11.30-12.30	Tai – chi	salka fitness
	14.30-15.15	Kurs pływania	basen
	17.15-18.15	Dieta i ruch w wieku 60+	sala 133/fitness
środa	11.00-11.45	Nordic-walking	zbiórka przed hotelem Kolna
	14.30-15.15	Kurs pływania	basen
czwartek	11.00-12.00	Gry stolikowe	hol OSIR, sala 133
	15.30-16.15	Zdrowy kręgosłup	sala fitness
	16.30-17.30	Dieta i ruch w wieku 60+	sala 133/fitness
piątek	9.00-11.00	Zajęcia plastyczne	sala 133

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
28-29.07	9.00-18.00	Puchar Europy Juniorów – pomoc wolontaryjna podczas zawodów w kajakarstwie slalomowym	ul. Kolna 2
01.07	9.00-18.00	2 Puchar Świata w kajakarstwie slalomowym – pomoc wolontaryjna podczas zawodów	ul. Kolna 2