

## Centrum Aktywności Seniorów 117

Adres: ul. Kurczaba 15, Kraków

kontakt – tel. 799 070 616

e-mail: [cas117sp@gmail.com](mailto:cas117sp@gmail.com)

### 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

### **O BOWIĄZUJE OD 02 LIPCA 2018**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2018**

*miesiąc*

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>Poniedziałek</b>	10.00 – 14.00	Hortiterapia - zajęcia w ogrodzie 9;16;23;30	ul. Grochowska 24
<b>Wtorek</b>	11.00 – 11.45	Pilates: 3; 17; 24; 31	ul. Kurczaba 15
	11.45 – 12.30	Zdrowy i aktywny senior: 3;17; 24; 31	ul. Kurczaba 15
<b>Środa</b>	9.45 - 11.15	Aqua – aerobik: 6;13;20;27	ul. Kurczaba 26
<b>Czwartek</b>	10.00 -11.30	Nordic walking	ul. Kurczaba 15
<b>Piątek</b>	11.00 – 11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa:	ul. Kurczaba 15
	15.00 – 17.00	Kurs fotograficzny: 6; 20	ul. Kurczaba 15/ ul. Mikołajska 21

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2	9.00 – 11.00	Spotkanie integracyjne:	ul. Kurczaba 15
Od poniedziałku do piątku	09.00 – 13.00	Kawiarenka	ul. Kurczaba 15
Wtorek 10	15.00.....	Międzynarodowy Festiwal Teatrów Ulicznych	Mały Rynek
Wtorek 10		Senior na rowerze + wycieczka	Do uzgodnienia

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**