

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

OBOWIAZUJE OD 12 LIPCA 2018

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2018

miesiąc

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	9.00 – 11.00	Kurs kulinarny 9; 16; 23	ul. Kurczaba 15
	11.00 – 13.00	Hortiterapia 9; 16; 23	
Wtorek	9.00 – 11.00	Florystyka 3; 17; 24	ul. Kurczaba 15
	11.00 – 11.45	Pilates: 3; 17; 24	ul. Kurczaba 15
	11.45 – 12.30	Zdrowy i aktywny senior: 3; 17; 24	ul. Kurczaba 15
Środa	9.45 - 11.15	Aqua – aerobik: 11; 18; 25 4 bez instruktora	ul. Kurczaba 26
Czwartek	10.00 - 11.30	Nordic walking	ul. Kurczaba 15
Piątek	11.00 – 11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa: 6 – zajęcia odwołane	ul. Kurczaba 15
	15.00 – 17.00	Kurs fotograficzny: 6; 13	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	8.00 – 16.00	Senior na rowerze + wycieczka do parku + muzeum w Ojcowie (z Krakowa do Ojcowia i z powrotem jedziemy busami)	Ojców
Czwartek 12	9.45 – 11.15	Aqua – aerobik (za 4.07)	ul. Kurczaba 26
Czwartek 12 Piątek 13	19.15 18.00	Teatr Bagatela	ul. Karmelicka 6

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Uwaga: 30 - 31 lipca (poniedziałek, wtorek) szkoła zamknięta