



Centrum Aktywności Seniorów „Srebrzysta Krowodrza”

adres: MDK Dom Harcerza, ul. Reymonta 18

telefon: tel. 793 293 999

e-mail: regina@fundacjaanma.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-14.00
wtorek	10.30-13.30, 16.00-18.00
środa	9.00-12.00, 16.30-18.30
czwartek	9.00-14.00
piątek	10.00-16.00

OBOWIĄZUJE OD 24.07.2018

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LIPIEC 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:00-14:00	KASYNO RETRO (klub gracza – brydż, szachy, gry, gry planszowe)	
wtorek	11:00-12:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora)	
	12:00-13:30	KRAKÓW NA KIJACH (NordicWalking)	
	12.00 – 17.00	MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚŁU	Zajęcia indywidualne w dniu 24.07.2018
środa	10:30-11:30	MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚŁU (trening osobisty, grupa 1+2)	
	12.00-13.00	ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia taneczne i teatralne, grupa 1+2)	UWAGA Zajęcia 4 lipca nie odbędą się; zamiast nich – odbędą się zajęcia 9 lipca, w poniedziałek o godz. 12.00

	12.00 – 20.00	MŁODOŚĆ TO STAN UMYSŁU	Zajęcia indywidualne w dniu 25.07.2018
piątek	11.00-16.00	OPOWIEŚCI KROWODERSKIE (realizacja filmów dokumentalnych)	miejsce ustalone indywidualnie

ZAJĘCIA DODATKOWE – LIPIEC 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.07.2018	13.30 – 16.30	KLUB PASJONATA TEATRU – 31 Festiwal Teatrów Ulicznych	Zbiórka: Plac Szczepański
10.07.2018	9:00-18:00	TAJEMNICE MAŁOPOLSKI – wycieczka do Dworu w Stryzowie i Lanckorony	Zbiórka: MDK Dom Harcerza, ul. Reymonta 18
14.07.2018	18.00-22.00	MUZYKA WŚRÓD DRZEW – Noc Jazzu Pasquale Stafano & Gianni Iorio (Włochy) Hanna Banaszak z zespołem PBUG (Wielka Brytania)	MAŁY RYNEK
19.07.2018	20.30-22.30	SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ – spotkanie międzypokoleniowe	Ogród przy Instytucie Austriackim ul. Krupnicza

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.