



## Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków  
(wejście od drugiej strony budynku)

**tel. 12 265 65 53, 733 131 638**

email: [kontakt@seniorwcentrum.pl](mailto:kontakt@seniorwcentrum.pl)

strona internetowa: [www.seniorwcentrum.pl](http://www.seniorwcentrum.pl)

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

poniedziałek	10:00 - 14:00
wtorek	10:00 - 14:00
środa	10:00 - 14:00
czwartek	10:00 - 14:00
piątek	10:00 - 14:00

**OBOWIAZUJE OD 08.08.2018**

## Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b>	11:00 - 13:00	j. angielski - konwersacje	indywidualne spotkania dla osób chętnych ze wszystkich grup angielskiego.
<b>wtorek</b>	10:00 - 11:00	Nordic Walking - spacer z kijami po Parku Bednarskiego	<b>miejsce spotkania:</b> wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego), konieczność posiadania własnych kijów, lub można wypożyczyć w CAS; treningi w większości bez instruktora
<b>środa</b>	12:00 - 14:00	kawiarenka	
	<b>12:00 - 14:00</b>	<b>gramy, gramy, gramy</b>	<b>zapraszamy na dodatkowe godziny z grami planszowymi i stolikowymi, aby urozmaicić czas kawiarni w ten wakacyjny czas</b>
<b>czwartek</b>	10:30 - 12:30	gramy, gramy, gramy	gry planszowe i stolikowe
	12:00 - 13:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	

	12:30 - 14:30	kawiarenka	
	13:00 - 14:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzewska	
<b>piątek</b>	11:00 - 12:00	gadżety, pomoc czy frustracja	Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych. <b>31.08 zajęcia odwołane</b>

## Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
14.08.2018 <b>wtorek</b>	17:00 - 18:30	Wyjście do Cricoteki: Laboratorium sceny: Przestrzeń ruchu - Lekcja swingu	zapisy w CAS Senior w Centrum do piątku 10.07 do godz. 14:00
31.08.2018 <b>piątek</b>	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	obowiązują wcześniejsze zapisy

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**