



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	9.00 – 14.00
środa	9.00 – 14.00
czwartek	9.00-14.00
piątek	9.00 – 14.00

OBOWIĄZUJE OD 10.08.2018

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – SIERPIEŃ 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)	Uwaga w dniu 7.08.18 zajęcia nie odbędą się – urlop prowadzącej
	12:00-14:00	KRAKÓW NA KIJACH (NordicWalking)	
środa	10:30-12:00	MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚŁU (trening osobisty, grupa 1+2)	UWAGA Wyjątkowo odbędą się także zajęcia w poniedziałek 6.08 o godzinie 12.00
	12:00-13:30	ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia taneczne i teatralne, grupa 1+2)	
czwartek	10.00 – 14.00	Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna	

ZAJĘCIA DODATKOWE – SIERPIEŃ 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.08.2018	10:00-14:00	Senior nie zgred Junior nie diabeł - udział w grze międzypokoleniowej „Ile waży konik polny”	Miejsce: Park Krakowski
03.08.2018	8:00-16:00	TAJEMNICE MAŁOPOLSKI – wycieczka do Binarowej i Biecza	Zbiórka: MDK Dom Harcerza, ul. Reymonta 18
03.08.2018	16.00 – 20.00	MUZYKA WŚRÓD DRZEW - Léon Berben – organy, klawesyn	
09.08.2018	20.30-22.30	SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ – spotkanie międzypokoleniowe, Kino na trawie – „Ogień na morzu (Fuocoanammare)”	Park Bronowice; film włoski z polskimi napisami
10.08.2018	19.00 – 22.00	KLUB PASJONATA TAŃCA – potańcówka w Altanie na Plantach	W razie niepogody – potańcówka odbędzie się w siedzibie Krakowskiego Forum Kultury, ul. Mikołajska
16.08.2018	13.00 – 15.00	Spacer nie tylko historyczny – blok Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna	Zbiórka ul. Mikołajska 2
19.08.2018	15.00 – 18.00	Muzyka wśród drzew – koncert artystów Piwnicy pod Baranami	Miejsce - Altana na Plantach
23.08.2018	10:00-14:00	Senior nie zgred Junior nie diabeł - udział w grze międzypokoleniowej „Ile waży konik polny”	Miejsce: Park Jordana
31.08.2018	9.30 – 13.30	Moje ręce mogą więcej – zajęcia w plenerze	Zbiórka – Dom Harcerza ul. Reymonta 18

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.