



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

adres - 31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21

kontakt –tel.: 727 430 999 e – mail www.fundacjaniedzielinaswiek.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 12.00
wtorek	16.00 – 18.00
środa	Poza siedzibą
czwartek	Poza siedzibą
piątek	16.00 – 18.00

OBOWIĄZUJE OD 20 SIERPANIA

Harmonogram zajęć stałych – Sierpień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	10.00 -12.00	Zajęcia teatralne	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
	12.00 - 13.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
	13.00 -14.00	Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
wtorek	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	14.00- 15.00	Język angielski – dla początkujących	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	15.00-16.00	Język angielski – grupa średniozaawansowana	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	10.00 – 12.00	Zajęcia teatralne.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24

środa	11.00 – 12.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	12.00 – 13.00	Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
Czwartek	10.00 – 16.00	Szlakiem Architektury Drewnianej i nie tylko z aparatem fotograficznym (doskonalimy umiejętność pracy z aparatem fotograficznym, telefonicznym, smartfonem): 2.08 – Rejs do Tyńca organizowany przez PZERI Kraków Krowdrza II 9.08 – Kraków – Mogiła Kościół św. Bartłomieja 16.08 Więclawice Stare – Kościół św. Jakuba 23.08 Paczółtowice – Kościół Nawiedzenia NMP, Raławice – Kościół Narodzenia NMP 30.08 Wola Radziszowska Kościół Wniebowzięcia NMP	Miejsce spotkania: pętla na Azorach godz.10.15 Miejsce spotkania: pętla na Azorach godz.10.00 Miejsce spotkania: pętla na Azorach godz.10.00 Miejsce spotkania: pętla na Azorach godz.10.00
piątek	12.30 – 14.00	Gimnastyka w wodzie.	Miejsce spotkań: Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokazy	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Zajęcia dodatkowe lub w zamian / sierpień 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.08.2018 środa	9.45 – 13.00	II Turniej Gier Europejskich – zajęcia teatralne odwołane	DPS Kluzeka 5 ogród
5.08.2018 niedziela	19.00	„Kadrówka 1914” – 69. Krakowska Lekcja Śpiewania - pieśni związane z rocznicą wymarszu Pierwszej Kompanii Kadrowej.	Mały Rynek – wyjście indywidualne
4-5.08.2018 sobota/ niedziela	Osobny program	Rekonstrukcja Wielkiej Bitwy ze Szwedami. Wyjątkowe wydarzenie osadzone w realiach potopu szwedzkiego AD 1655. Korpus Artylerii Zamku Tenczyn – organizatorzy Fundacja New Era Art Jana Potockiego oraz Stowarzyszenie Podolski Regiment Odprzodowy przy wsparciu rodziny Potockich	Zamek Tenczyn Rudno
19.08.2018 niedziela	18.00	Popołudnie z operą i operetką	Muzyczna Altana Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki
26.08.2018 niedziela	16.00	„Popołudnie ze Straussem”, na który zaprasza Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka.	Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.