



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

## 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



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

**OBOWIĄZUJE OD 01.09.2018**

## Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek	11:30 - 12:30	j. angielski grupa: beginner prowadzący: Paulina Zaleśna	
	12:40 - 13:40	j. angielski grupa: preintermediate prowadzący: Paulina Zaleśna	
	19:00 - 20:00	język angielski prowadzący: Joel Paisley	
wtorek	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
środa	12:00 - 13:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzewska	
	13:00 - 14:00	taniec prowadzący: Agnieszka Jastrzewska	
	12:30 - 14:30	kawiarenka	



DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
czwartek	10:00 - 12:00	gramy, gry, gry	gry planszowe i stolikowe
	12:00 - 13:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	
	13:00 - 14:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	
	12:30 - 14:30	kawiarenka	
piątek	11:00 - 12:00	j.angielski prowadzący: Paulina Zaleśna (grupa Joela Paisley)	
	11:30 - 12:30	gadżety, pomoc czy frustracja	Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych.



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

## Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
22.09.2018 <b>sobota</b>	8:00 - 16:00	Drugie Zawody Wędkarskie o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Łowisko Podgórk Tynieckie - zbiornik górny
24.09.2018 <b>poniedziałek</b>	9:30 - 18:00	IV Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+	Tauron Arena ul. Stanisława Lema 7
25.09.2018 <b>wtorek</b>	8:30 - 14:30	IV Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+	obiekty sportowe Klubu Sportowego Bronowianka ul. Zarzecze 124 A
28.09.2018 <b>piątek</b>	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**