



Centrum Aktywności Seniorów KOLNA

adres - ul. Kolna 2, 30-381 Kraków

kontakt – tel. 12 252 40 50, 12 252 40 53

e-mail pietron.agnieszka@kolna.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00 – 13.00
wtorek	9.00 – 13.00
środa	9.00 – 13.00
czwartek	9.00 – 13.00
piątek	9.00 – 13.00

OBOWIĄZUJE OD 1 września Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10,00-10.45	Przygotowanie do turystyki wodnej, pieszej, rowerowej	siłownia
wtorek	10.30-11.30 11.30-12.30	Tai – chi	salka fitness
	17.15-18.15	Dieta i ruch w wieku 60+	sala 133/fitness
środa	11.00-11.45	Nordic-walking	zbiórka przed hotelem Kolna – 15 odwołane
	14.00-14.45	Kurs pływania	basen
	15.00-16.00 PZ 16.00-17.00 PP	Język angielski	PZ–poziom zaawansowany, PP- poziom początkujący
czwartek	11.00-12.00	Gry stolikowe	hol OSIR, sala 133
	15.30-16.15	Zdrowy kręgosłup	sala fitness
	16.30-17.30	Dieta i ruch w wieku 60+	sala 133/fitness
piątek	9.00-11.00	Zajęcia plastyczne	sala 133
	16.30-17.15	Kurs pływania	basen

Zajęcia dodatkowe w *sierpień* 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1-2.09		Mistrzostwa Polski we freestyle'u kajakowym	ul. Kolna 2
28-30.09		Nadzieje Olimpijskie – zawody w kajakarstwie slalomowym	ul. Kolna 2
12.09	10.00-12.30 dziedziniec hotelu	Wycieczka piesza do Tyńca – nornic walking . Zapisy tel. 12 252-40-50 lub na kasie basenu	ul. Kolna 2
21.09	11.00 – 12.30	Pokaz zdjęć i slajdów przygotowany przez uczestników CAS-u	ul. Kolna 2, sala 133