



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

strona internetowa: 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 03.09.2018

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	zaczynamy od piątku 7 września!!!
wtorek	10:00 - 11:00	Nordic Walking - spacer z kijami po Parku Bednarskiego	miejsce spotkania: 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
	10:00 - 11:00	j. angielski grupa: preintermediate prowadzący: Robin Schep	
	11:00 - 12:00	j. angielski grupa: intermediate prowadzący: Robin Schep	
środa		gimnastyka	



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

	12:00 - 13:00	prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	
	13:00 - 14:00	taniec prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	
	12:30 - 14:30	kawiarenka	

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
czwartek	10:00 - 12:00	gramy, gramy, gramy	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 sobota	8:00 - 16:00	Drugie Zawody Wędkarskie o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Łowisko Podgórk Tynieckie - zbiornik górny
24.09.2018 poniedziałek	9:30 - 18:00	IV Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+	Tauron Arena ul. Stanisława Lema 7
25.09.2018 wtorek	8:30 - 14:30	IV Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+	obiekty sportowe Klubu Sportowego Bronowianka ul. Zarzecze 124 A
28.09.2018 piątek	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.