

## Centrum Aktywności Seniorów 117

Adres: ul. Kurczaba 15, Kraków

kontakt – tel. 799 070 616

e-mail: [cas117sp@gmail.com](mailto:cas117sp@gmail.com)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	14.00 – 18.00
wtorek	14.00 – 18.00
środa	14.00 – 18.00
czwartek	14.00 – 18.00
piątek	14.00 – 18.00

### **OBOWIĄZUJE OD 03 WRZEŚNIA 2018**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2018

*miesiąc*

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>Poniedziałek</b>	15.00 – 17.00	Gry multimedialne 10; 17; 24	ul. Kurczaba 15
	17.00 – 18.30	Pilates: 3; 10; 24	
<b>Wtorek</b>	14.00 – 16.00	Kurs kulinarny 11; 25	ul. Kurczaba 15
	16.00 – 16.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
<b>Środa</b>	9.45 - 11.15	Aqua – aerobik	ul. Kurczaba 26
	16.00 – 17.00	Obsługa urządzeń mobilnych	ul. Kurczaba 26
	17.00 – 18.30	Zdrowy i aktywny senior	ul. Kurczaba 15
<b>Czwartek</b>	10.00 -11.30	Nordic walking: 6; 13	ul. Kurczaba 15
	14.00 – 16.00	Florystyka 6; 20	
	16.00 – 18.00	Hortiterapia 6; 20	

<b>Piątek</b>	16.00 – 16.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Kurczaba 15
	15.00 – 17.00	Kurs fotograficzny 7; 14; 21	ul. Mikołajska 21

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3	14.00 – 17.00	Spotkanie integracyjne:	ul. Kurczaba 15
Od poniedziałku do piątku	14.00 – 18.00	Kawiarenka	ul. Kurczaba 15
24 poniedziałek	9.30 – 17.00	IV MISTRZOSTWO KRAKOWA SENIORÓW 60+ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA	TAURON ARENA ul. Lema 7
25 wtorek	8.30 – 16.00		K.S. Bronowianka ul. Zarzecze 124A

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**