



Centrum Aktywności Seniorów KOLNA

adres - ul. Kolna 2, 30-381 Kraków

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

e-mail biuro@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

O BOWIAZUJE OD 8 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
	16:30-17:30	Dieta i ruch w wieku 60+	sala 133/fitness
	17:30-18:30	Dieta i ruch w wieku 60+	sala 133/fitness
środa	11:00-11:45	Nordic-walking	
	14:00-14:45	Kurs pływania	basen
czwartek	11:00-12:00	Gry stolikowe	hol OSIR, sala 133
	15:30-16:15	Zdrowy kręgosłup	sala fitness
	14:15-15:15 PZ 15:15-16:15 PP	Język angielski	PZ – poziom zaawansowany, PP – poziom początkujący Sala 133
piątek	9:00-11:00	Zajęcia plastyczne	sala 133
	16:30-17:15	Kurs pływania	basen

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 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 – normic 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