

Centrum Aktywności Seniorów 117

Adres: ul. Kurczaba 15, Kraków

kontakt – tel. 799 070 616

e-mail: 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 10 WRZEŚNIA 2018

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2018

miesiąc

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	15.00 – 17.00	Gry multimedialne 10; 17; 24	ul. Kurczaba 15
	17.00 – 18.30	Pilates: 3; 10; 24	
Wtorek	14.00 – 16.00	Kurs kulinarny 11; 25	ul. Kurczaba 15
	16.00 – 16.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
Środa	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
Czwartek	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	

Piątek	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. Zarzeczce 124A
13 czwartek	8.30 – 17.30	Wycieczka: ZAMEK OGRODZIENIEC	Ogrodzieniec

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.