



Centrum Aktywności Seniorów „Srebrzyste Podgórze”

adres: Fundacja ANMA, ul. Celna 5,

telefon: tel. 533 655 999

e-mail: beata@fundacjaanma.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-16.00
piątek	10.00-14.00

OBOWIĄZUJE OD 18.09.2018

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – WRZESIEŃ 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-10:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 1)	Active Woman ul. Józefińska 11 zajęcia: od 17.09
	10:00-11:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 2)	Active Woman ul. Józefińska 11 10.09. zajęcia odwołane
	11:00-12:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 3)	Active Woman ul. Józefińska 11 10.09. zajęcia odwołane
	12:30-14:00	KRAKÓW NA KIJACH (Nordic walking – grupa 1+2)	Zbiórka: Fundacja Anma, ul. Celna 5 zajęcia: od 17.09
wtorek	10:00-11:30	MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚLU (trening osobisty, grupa 1+2)	Fundacja Anma ul. Celna 5, zajęcia: od 18.09
	12:00-14.00	ŚWIATŁA RAMPY zajęcia teatralne	Fundacja Anma ul. Celna 5, zajęcia: od 18.09
	11:00-14:00	MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA	Fundacja Anma ul. Celna 5

		MOJA MAŁA OJCZYZNA	
środa	10:00-15:00	OPOWIEŚCI Z PODGÓRZA (realizacja filmów dokumentalnych)	Miejsce realizacji indywidualnie uzgadniane z prowadzącym
	10:00-14:00	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (rękodzieło, zajęcia ilustratorskie)	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5, zajęcia: od 19.09
czwartek	11:50-12:50	I AM YOUR GRANDPA (j. angielski – grupa 3 warsztatowa)	MDK Dom Harcerza ul. Reymonta 18 zajęcia: od 27.09
	13:50-14:50	I AM YOUR GRANDPA (j. angielski – grupa 1 początkująca)	Fundacja Anma ul. Celna 5, zajęcia: od 20.09
	14:55-15:55	I AM YOUR GRANDPA (grupa 2 zaawansowana)	Fundacja Anma ul. Celna 5, zajęcia: od 20.09
piątek	10:00-14:00	KASYNO RETRO (klub gracza – brydż, szachy, gry planszowe i plenerowe)	Fundacja Anma ul. Celna 5, Park Bednarskiego, Rynek Podgórski
	10:00-14:00	KLUB PASJONATA	Fundacja Anma inne miejsca

ZAJĘCIA DODATKOWE – WRZESIEŃ 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.09.2018	8:00-18:00	TAJEMNICE MAŁOPOLSKI – wycieczka do Białki Tatrzańskiej	Zbiórka: Rynek Podgórski
11.09.2018	13.00-15.00	SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY – śladami Josepha Conrada w ramach zajęć „Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna”	Zbiórka: KFK, ul. Mikołajska 2
12.09.2018	10:00-13:00	MOJE MIASTO, MOJA DZIELNICA, MOJA OJCZYZNA	Sala Rady Dzielnicy XIII, Rynek Podgórski 1
16.09.2018	16:00-20:00	MUZYKA WŚRÓD DRZEW koncert „od piosenki do musicalu”	MDK Dom Harcerza ul. Reymonta 18
21.09.2018	9:00-14:30	SENIOR NA DRODZE. JESTEM ŚWIADOMY – BĘDĘ BEZPIECZNY w ramach zajęć „07 zgłoś się”	Radio Kraków na al. Słowackiego 22
22.09.2018	13.00-15.00	SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY – śladami Josepha Conrada w ramach zajęć „Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna”	Zbiórka: KFK, ul. Mikołajska 2
24.09.2018	9:00-15:00	KLUB PASJONATA SPORTU – Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+	Tauron Arena
24.09.2018	15:00-20:00	KASYNO RETRO Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ (brydż, szachy)	Tauron Arena
25.09.2018	8:00-15:00	KLUB PASJONATA SPORTU – Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+	KS Bronowianka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.