



Centrum Aktywności Seniorów „Senior Optymista”

adres - Kraków, ul. Sienkiewicza 2a

kontakt – tel. 12 634 51 57

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	15,00-19,00
wtorek	15,00-19,00
środa	15,00-19,00
czwartek	10,00-14,00
piątek	10,00-14,00

O BOWIAŻUJE OD 4.10.2018

Harmonogram zajęć stałych – październik 2018 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 01.10	15,00-16,00	Konwersacje z j. francuskiego	
	16,00-19,00	Kultury prekolumbijskie Meksyk	Prelekcja podróżnika
Wtorek 02.10	10,30-11,15	Gimnastyka w basenie	
	15,00-19,00	Kino Mikro	
	16,00-19,00	Rozgrywki międzypokoleniowe	szachy
Środa 03.10	15,00-16,30	Nordic Walking	
	16,30-19,00	Szczepienia ochronne przeciw grypie i infekcjom	Spotkanie z pielęgniarką
Czwartek 04.10	11,00-11,45	Gimnastyka fit by step	
	10,00-12,00	Konwersacje z j. francuskiego	
	12,00-14,00	Rozgrywki bridge	
Piątek 05.10	10,00-14,00	Warsztaty plastyczne	
Poniedziałek 08.10	15,00-16,00	Konwersacje z j. francuskiego	
	16,00-19,00	Bezpieczeństwo na drodze	Spotkanie z Policją
Wtorek 09.10	10,30-11,15	Gimnastyka w basenie	
	15,00-16,00	Spotkanie klubowe	
	16,00-19,00	Rozgrywki międzypokoleniowe	szachy
Środa 10.10	15,00-16,30	Nordic walking	
	16,30-17,30	Spotkanie klubowe	
	17,30-19,00	wirtualna rzeczywistość	Spotkanie - informatyk

Czwartek 11.10	11,00-11,45	Gimnastyka fit by step	
	10,00-12,00	Konwersacje z j. francuskiego	
	12,00-14,00	Spotkanie klubowe	
Piątek 12.10	10,00-11,00	Spotkania klubowe	
	11,00-14,00	warsztaty dobrego gotowania	
Poniedziałek 15.10	15,00-16,00	Konwersacja z j. francuskiego	
	16,00-19,00	Życie Polaków w USA	prelekcja
Wtorek 16.10	10,30-11,15	Gimnastyka w basenie	UP ul. Ingardena
	15,00-16,00	Spotkanie klubowe	
	16,00-19,00	Międzypokoleniowe rozgrywki	szachy
Środa 17.10	15,00-17,00	Spotkanie klubowe	
	17,00-19,00	Dieta odpornościowa	Spotkanie z dietetykiem
Czwartek 18.10	Od godzin porannych	Całodzienna wycieczka do Biecza	
Piątek 19.10	10,00-11,00	Spotkanie klubowe	
	11,00-14,00	pasje seniorów	
Poniedziałek 22.10	15,00-16,00	Konwersacje z j. francuskiego	
	16,00-19,00	Zaburzenia snu	Spotkanie z lekarzem
Wtorek 23.10	10,30-11,15	Gimnastyka w basenie	UP ul. Ingardena
	15,00-16,00	Ćwiczenia pamięciowe	Spotkanie - psycholog
	16,00-19,00	Międzypokoleniowe rozgrywki	szachy
Środa 24.10	15,00-16,00	Spotkanie klubowe	
	16,00-19,00	Nietolerancja laktozy	Spotkanie z pielęgniarką
Czwartek 25.10	11,00-11,45	Gimnastyka – fit by step	ul. Królewska 1
	10,00-12,00	Konwersacje z j. francuskiego	
	12,00-14,00	Rozgrywki bridge	
Piątek 26.10	10,00-11,00	Spotkanie klubowe	
	11,00-14,00	warsztaty zdrowego gotowania	
Sobota 27.10	10,30-16,00	Spotkanie z shogami	Otwarte Mistrzostwa Krakowa w Shogi
Poniedziałek 29.10	15,00-16,00	Konwersacje z j. francuskiego	
	16,00-19,00	Migrena	Spotkanie z lekarzem
Wtorek 30.10	10,30-11,15	Gimnastyka w basenie	UP ul. Ingardena
	15,00-16,00	Spotkanie klubowe	
	16,00-19,00	Międzypokoleniowe rozgrywki	szachy
Środa 31.10	15,00-19,00	Kino Mikro	