

## Centrum Aktywności Seniorów KOLNA

adres - ul. Kolna 2, 30-381 Kraków

kontakt – tel. 12 252 40 50, 12 252 40 54

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

### OBOWIĄZUJE OD 16 października Harmonogram zajęć stałych – październik 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-10:45	Przygotowanie do turystyki wodnej, pieszej, rowerowej	siłownia
wtorek	19.10 – godz. 11:15-13:15 22.10 – godz. 11:00-13:00 23.10 – godz. 10:30-12:30 29.10 – godz. 11:00-13:00 30.10 – godz. 10:30-12:30	Tai – chi	salka fitness
	15:15-16:15	Kurs pływania	basen
	16:30-17:30 17:30-18:30	Dieta i ruch w wieku 60+	sala 133/fitness
	11:00-11:45	Nordic-walking	zajęcia bez instruktora, wypożyczenie sprzętu.
środa	14:00-14:45	Kurs pływania	basen
	14:45-15:45 15:45-16:45	Zajęcia komputerowe - obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	Szkoła Podstawowa nr 25, ul.Komandosów 29, Kraków, sala 41, piętro 1,
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