

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 30 PAŹDZIERNIKA 2018 *data dzienna*

Harmonogram zajęć stałych – październik 2018

miesiąc

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	9.15 – 10.00	Gimnastyka i taniec łączą pokolenia – zajęcia ruchowe w przedszkolu	ul. Kurczaba 15
	15.00 – 17.00	Gry multimedialne 8; 15; 22; 29	
	17.00 – 18.30	Pilates	
Wtorek	14.00 – 16.00	Hortiterapia 2	ul. Kurczaba 15
	14.00 – 16.00	Kurs kulinarny 9; 23	
	16.00 – 16.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
Środa	9.45 - 11.15	Aqua – aerobik	ul. Kurczaba 29
	15.00 – 17.00	Obsługa urządzeń mobilnych 3; 17	ul. Kurczaba 15
	17.00 – 18.30	Zdrowy i aktywny senior 31 – zajęcia odwołane	

Czwartek	9.15 – 10.00	Zajęcia plastycno – techniczne z seniorami w przedszkolu	
	14.00 – 16.00	Florystyka 4; 18; 25	
	16.00 – 18.00	Hortiterapia 18; 25	
Piątek	15.00 – 17.00	Kurs fotograficzny 5; 19; 26	ul. Mikołajska 21

Zajęcia dodatkowe w październiku 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 1	14.00 – 17.00	Spotkanie integracyjne:	ul. Kurczaba 15
Od poniedziałku do piątku	14.00 – 18.00	Kawiarenka	ul. Kurczaba 15
5 piątek	10.00 – 17.00	Targi Seniora	EXPO Kraków, ul. Galicyjska 9
6 sobota	10.30 – 17.00		
11 czwartek	9 - 17	Wycieczka	Do uzgodnienia
8 Poniedziałek		Gala „Miejsca Przyjazne Seniorom” koncert w wykonaniu artystów operowych - Opera Krakowska –możliwość zwiedzania budynku opery. Bezpłatne bilety można odbierać w punktach informacji turystycznej	
14 Niedziela	15.00 – 19.00	Dzień Seniora w MPK	
15 Poniedziałek		Koncert symfoniczny dla Seniorów ICE Kraków Możliwość zwiedzania obiektu. Bezpłatne bilety można odbierać w punktach informacji turystycznej przy ul. Jana 5, Plac Wszystkich Świętych	
26 Piątek		Koncert dla Seniorów z okazji 100 - lecia odzyskania niepodległości - wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych Tauron Arena - zwiedzanie obiektu.	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.