

## Centrum Aktywności Seniorów 117

Adres: ul. Kurczaba 15, Kraków

kontakt – tel. 799 070 616

e-mail: [cas117sp@gmail.com](mailto: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 02 LISTOPADA 2018**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – *listopad* 2018

*miesiąc*

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>Poniedziałek</b>	15.00 – 17.00	Gry multimedialne 5; 19; 26	ul. Kurczaba 15
	17.00 – 18.30	Pilates: 19; 26	
<b>Wtorek</b>	9.15 – 10.00	Gimnastyka i taniec łączą pokolenia – zajęcia ruchowe w przedszkolu	ul. Kurczaba 15
	14.00 – 17.00	Kurs kulinarny 13; 27	
	16.00 – 16.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 6; 20	
<b>Środa</b>	9.45 - 11.15	Aqua – aerobik	ul. Kurczaba 26
	15.00 – 17.00	Obsługa urządzeń mobilnych 7; 21	ul. Kurczaba 26
	17.00 – 18.30	Zdrowy i aktywny senior	ul. Kurczaba 15
	9.15 – 10.00	Zajęcia plastycno – techniczne z seniorami	

<b>Czwartek</b>		w przedszkolu	
	14.00 – 16.00	Florystyka 8; 22	
	16.00 – 18.00	Hortiterapia 8; 22	
<b>Piątek</b>	16.00 – 16.45	Pilates 9	
	15.00 – 17.00	Kurs fotograficzny 9	ul. Mikołajska 21

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Piątek 2	14.00 – 18.00	Wycieczka na cmentarz	Ul. Rakowicka
Poniedziałek 5	14.00 – 15.00	Spotkanie integracyjne:	ul. Kurczaba 15
Od poniedziałku do piątku	14.00 – 18.00	Kawiarenka	ul. Kurczaba 15
Czwartek 15	10.00 – 17.00	Wycieczka	Do uzgodnienia
30 piątek	10.00 – 20.30	Świąteczna Zbiórka Żywności	Lidl, Wielicka 67
Do uzgodnienia		Wyjście: nowa wystawa w MNK: Niepodległość	MUZEUM NARODOWE W KRAKOWIE AL. 3 MAJA 1

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**