



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

adres - 31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail:

www.fundacjaniedzielinaswiek.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach - dyżur:

poniedziałek	10.00 – 12.00
wtorek	10.00 -14.00 i od 16.00 – 18.00
środa	zajęcia poza siedzibą CAS-u
czwartek	14.00 – 16.00
piątek	16.00 – 18.00

O BOWIĄZUJE OD 1 Listopada

Harmonogram zajęć stałych w dniach 1,2 listopada zajęcia stałe odwołane

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	12.00 -14.00	Konwersacje z j. angielskiego	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	15.00 - 16.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 -17.00	Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
wtorek	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	12.00 – 13.00	Język włoski –dla początkujących .	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	13.00 – 14.00	Język angielski – dla początkujących	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
środa	14.00 – 15.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	15.00 – 16.00	Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	16.00 – 18.00	Zajęcia teatralne.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24 lub siedziba CAS
czwartek	10.50 – 11.50	Kurs Komputerowy.	Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa
	14.00 – 15.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	15.00 – 16.00	Język angielski – grupa średniozaawansowana	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
piątek	14.00 – 16.00	Język rosyjski – grupa średniozaawansowana (lista zamknięta)	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokazy	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Zajęcia dodatkowe listopad 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.11.2018 (środa)	13.00-15.00	Turniej strzelecki	Strzelnica ul. Pomorska 2
16.11.2018 piątek	16.00 -18.00	Spotkanie z Policją	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
23.11.2018	16.00 – 18.00	„Właściwości lecznicze miodu i produktów pszczelich” – wykład z Apiterapii czyli leczenia i zapobiegania chorobom przy pomocy miodu i produktów pszczelich.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
29.11.2018 czwartek	16.00 – 18.00	Wieczór Andrzejkowy Występ naszego zespołu teatralnego – aula	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
30.11.2018 piątek	16.00 -18.00	Spotkanie z CAS „Radosny Senior” - Wieczór Andrzejkowy	Miejsce spotkania podane zostanie w późniejszym terminie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.