

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 20 LISTOPADA 2018

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – *listopad* 2018

miesiąc

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	15.00 – 17.00	Gry multimedialne 5; 19	ul. Kurczaba 15
	17.00 – 18.30	Pilates: 19; 26	
Wtorek	9.15 – 10.00	Gimnastyka i taniec łączą pokolenia – zajęcia ruchowe w przedszkolu	ul. Kurczaba 15
	14.00 – 17.00	Kurs kulinarny 13; 27	
	12.00 – 14.00	Hortiterapia 27	
	16.00 – 16.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 6; 20	
Środa	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

Czwartek	9.15 – 10.00	Zajęcia plastycno – techniczne z seniorami w przedszkolu	
	14.00 – 16.00	Florystyka 8; 22	
	16.00 – 18.00	Hortiterapia 8	
Piątek	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	07.00 – 18.00	Wycieczka	Chochołów Termy
30 piątek	10.00 – 14.00	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.