

## 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 1 grudnia Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-10:45	Przygotowanie do turystyki wodnej, pieszej, rowerowej	siłownia
wtorek	10:30-11:30 11:30-12:30	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 <b>04.12.2018 – zajęcia odwołane</b>
środa	11:00-11:45	Nordic-walking	zajęcia bez instruktora, wypożyczenie sprzętu.
	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 <b>27.12.2018 – zajęcia odwołane</b>
	15:30-16:15	Zdrowy kręgosłup	sala fitness <b>27.12.2018 – zajęcia odwołane</b>
	14:15-15:15 PZ 15:15-16:15 PP	Język angielski	PZ – poziom zaawansowany, PP – poziom początkujący Sala 133 <b>27.12.2018 – zajęcia odwołane</b>
piątek	9:00-11:00	Zajęcia plastyczne	sala 133 <b>28.12.2018 – zajęcia odwołane</b>

## Zajęcia dodatkowe w *grudniu* 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.12.	8:30.-15:30	Włączenie się w organizację Mikołajek	ul. Kolna 2
19.12	15.00-16.00	Pokaz zdjęć i slajdów przygotowany przez uczestników CAS-u	ul. Kolna 2
19.12	15.00-16.00	Wernisaż prac plastycznych	ul. Kolna 2