

## Centrum Aktywności Seniorów „Złoty wiek”

Adres: ul. Kurczaba 25, Kraków

kontakt – tel. 799 070 616

e-mail: [cas.zloty.wiek.np@gmail.com](mailto:cas.zloty.wiek.np@gmail.com)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 14.00
wtorek	09.00 – 13.00
środa	09.00 – 13.00
czwartek	09.00 – 13.00
piątek	09.00 – 13.00

### **OBOWIĄZUJE OD 8 STYCZNIA 2019**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2019

*miesiąc*

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>Poniedziałek</b>	10.00 -14.00	Rekrutacja uczestników 7; 14	
	10.00 – 12.00	Rękodzieło (florystyka) 21	
	10.00 – 12.00	Język obcy (angielski) 14	
	12.15 – 13.45	Zajęcia taneczne 14; 21; 28	
<b>Wtorek</b>	09.00 – 13.00	Rekrutacja uczestników 8; 15	ul. Kurczaba 25
	11.00 – 11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 15; 22;29	
	9.00 – 11.00	Zajęcia plastyczne 15	
	9.00 – 11.00	Kurs zdrowego stylu życia 22	
<b>Środa</b>	10.00 – 11.30	Aqua – aerobik 16; 23; 30	ul. Kurczaba 26

	9.00 – 13.00	Rekrutacja uczestników 2; 9	ul. Kurczaba 25
	12.00 – 13.00	Język obcy (rosyjski) 16, 23, 30	
<b>Czwartek</b>	9.00 – 11.00	Rękodzieło 24; 31	
	9.00 – 13.00	Rekrutacja uczestników 3; 10	
	11.00 – 12.30	Salon literacki 24	
	11.00 – 12.30	Zajęcia teatralno – wokalne 31	
<b>Piątek</b>	9.00 – 13.00	Rekrutacja uczestników 4; 11	
	9.00 – 11.00	Trening pamięci 25	
	11.30 -12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 18; 25	

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15 wtorek	10.00 – 13.00	Spotkanie integracyjne	
Od wtorku do piątku	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Poniedziałek	10.00 – 14.00	Kawiarenka	
9 środa	11.00 - 15.00	Centrum Onkologii w Krakowie symposium edukacyjne „Jak pomóc pacjentowi w chorobie nowotworowej”	ul. Garncarska 11
15, 29 wtorek	17.30 -20.30	Wieczorek taneczny, Klub B4	ul. Bracka 4

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**