

Centrum Aktywności Seniorów „Złoty wiek”

Adres: ul. Kurczaba 25, Kraków

kontakt – tel. 799 070 616

e-mail: 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 |

OBOWIAZUJE OD 11 STYCZNIA 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2019

miesiąc

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | UWAGI |
|---------------------|---------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| Poniedziałek | 10.00 -14.00 | Rekrutacja uczestników 7; 14 | |
| | 10.00 – 12.00 | Rękodzieło (florystyka) 21 | |
| | 10.00 – 12.00 | Język obcy (angielski) 14 | |
| | 12.00 – 13.30 | Zajęcia taneczne 14; 21; 28 | |
| Wtorek | 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 | |
| Środa | 10.00 – 11.30 | Aqua – aerobik 16; 23; 30 | ul. Kurczaba 26 ul. Kurczaba 25 |
| | 9.00 – 13.00 | Rekrutacja uczestników 2; 9 | |
| | 12.00 – 13.00 | Język obcy (rosyjski) 23, 30 | |

| | | | |
|-----------------|---------------|-----------------------------------|--|
| Czwartek | 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 | |
| Piątek | 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 |
|---------------------------|---------------|--|-------------------|
| 21 poniedziałek | 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.