



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57

optymista@pkps.krakow.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

Poniedziałek	15.00-19.00
Wtorek	15.00-19.00
Środa	15.00-19.00
Czwartek	10.00-14.00
Piątek	10.00-14.00

Harmonogram zajęć stałych – luty 2019r.

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15.00- 16.30	Konwersacje j.francuskiego Grupa początkująca	
	16.30-19.00	Zajęcia klubowe	
Wtorek	15.00-16.30	KINO MIKRO	Kraków Lea 5
	16.30-19.00	Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe	
Środa	15.00-17.00	Gry planszowe	
	17.00-19.00	Spotkanie klubowe	
Czwartek	10.00-11.00	Konwersacje j.francuskiego Grupa śr. zaawansowana	
	11.00-11.45	Gimnastyka – zajęcia ruchowe	FIT by Step ul. Królewska 1 Zajęcia od 14.02.2019
	11.45-14.00	Spotkanie klubowe	
Piątek	10.00-11.00	Zdobynamy kondycje Nordic walking	Prowadzi czł. CAS
	11.00-14.00	MUZEUM	

ZAJĘCIA DODATKOWE – LUTY 2019

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
06.02.2019 Środa	16.00-18.00	Nietolerancja laktozy i inne nietolerancje pokarmowe.	Spotkanie z pielęgniarką
14.02.2019 czwartek	11.00-13.00	Warsztaty plastyczne.	
15.02.2019 Piątek	10.00-14.00	Zdrowe gotowanie Zupa cytrynowa z kukurydzy☺	
20.02.2019 Środa	15.00 – 16.00	Szycie i haft Przeróbki krawieckie	Grupa I
21.02.2019 Piątek	10.00-11.30	Muzeum Farmacji Collegium Medicum UJ	Spotkanie ul.Floriańska25 Godzina 9.45
22.02.2019 Czwartek	10.00-11.00	Bezpieczny senior .	Spotkanie z Insp. Wydz. Ruchu Drogowego
25.02.2019 Poniedziałek	19.00-20.30	Teatr Łąźnia Nowa- Miłosna wojna stulecia	Os. Szkolne 25 Kraków godzina 19.00
27.02.2019 Środa	15.00-16.00	Szycie i haft Przeróbki krawieckie	Grupa II
28.02.2019 Czwartek	11.30– 14.00	Tłusty czwartek Spotkanie przy pączku.	CAS ul. Sienkiewicza

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.