



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

adres - 31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail jsadowy@op.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach - dyżur:

poniedziałek	10.00 – 12.00
wtorek	16.00 – 18.00
środa	10.00 - 12.00
czwartek	12.00 – 14.00
piątek	16.00 – 18.00

OBOWIAZUJE OD 11 LUTEGO 2019

Harmonogram zajęć stałych luty 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek – zajęcia od 7.01	10.00 – 12.00	Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	15.00 - 16.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 -17.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
wtorek	12.00 – 13.00	Język włoski –dla początkujących.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	13.00 – 14.00	Język angielski – dla początkujących	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
środa	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21/ lub SP 119
	14.00 – 15.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	15.00 – 16.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
czwartek	10.50 – 11.50	Kurs Komputerowy.	Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa
	12.00 – 13.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	13.00 – 14.00	Język angielski – grupa średniozaawansowana	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
piątek	13.00 -14.00	Język rosyjski - grupa zamknięta	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	14.00 – 16.00	Zajęcia teatralne	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21/lub ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Zajęcia dodatkowe luty 2019

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środa	Od 11.00	Masaż relaksacyjny lub leczniczy. Jeśli leczniczy to z podkładką lekarską. W każdą środę po 5 osób w uzgodnieniu z koordynatorem.	Kraków, ul.Mazowiecka125B klatka 2 parter
08.02.2019 (piątek)	16.00	Wieczór walentynkowo-jasełkowy. Występ naszego zespołu.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
13.02.2019 (środa)	9.00	V edycji Turnieju Soft Petanque	DDPS ul. Kluzeka 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.