



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

OBOWIĄZUJE OD 20 LUTEGO 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2019

miesiąc

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	10.00 – 12.00	Rękodzieło (florystyka) 11	
	10.00 – 12.00	Rękodzieło (3) 25	
	10.00 – 12.00	Język obcy (angielski) 4; 18	
	12.15 – 13.45	Zajęcia taneczne	
	10 – 14.00	Kawiarenka	
Wtorek	11.00 – 11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Kurczaba 25
	9.00 – 11.00	Zajęcia plastyczne 12	

	9.00 – 11.00	Kurs zdrowego stylu życia 19	
	9.00 – 11.00	Rękodzieło (2) 26	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Środa	10.15 -11.00	Aqua - aerobik Czas na basene:10.00 -11.15	ul. Kurczaba 26
Czwartek	11.45– 12.45	Język obcy (rosyjski)	ul. Kurczaba 25
	11.00 – 12.30	Salon literacki 28	
	11.00 – 12.30	Zajęcia teatralno – wokalne 21	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Piątek	9.00 – 11.00	Trening pamięci 8; 22	ul. Kurczaba 25
	11.30 -12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 8; 15; 22	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	

Zajęcia dodatkowe w lutym 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5 wtorek	9.30 - 11.00	Spotkanie integracyjne	ul. Kurczaba 25
7 czwartek	10.30 – 13.30	Teatr Stary	Ul. Starowiślna 21
14 czwartek	9.00 – 19.00	Kulig panoramiczny z pochodniami i ogniskiem	Zakopane Poronin
27 Środa	19.00 – 22.00	Wieczorek taneczny	ul. Miodowa 51a
28 czwartek	9.00 – 11.00	Spotkanie integracyjne „Thusty czwartek”	ul. Kurczaba 25
28 czwartek	7.00 - 15.00	WYCIECZKĘ „LECNICZA MOC WODY – STREFA SIARKI I SOLANKI” DO SOLCA-ZDROJU Solec -Zdrój	Solec – Zdrój
20 Środa	9.00 – 9.45	Taniec grecki	ul. Kurczaba 25 wolontariat

27 Środa	9.00 – 9.45	Joga	ul. Kurczaba 25 wolontariat
----------	-------------	------	--------------------------------

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.