

## 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 |

### **O B O W I A Ż U J E O D 20 L U T E G O 2019**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych – luty 2019**

*miesiąc*

| DZIEŃ               | GODZINA       | RODZAJ ZAJĘĆ                 | UWAGI           |
|---------------------|---------------|------------------------------|-----------------|
| <b>Poniedziałek</b> | 10.00 – 12.00 | Rękodzieło (florystyka) 11   | ul. Kurczaba 25 |
|                     | 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                   |                 |
| <b>Wtorek</b>       | 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                   |                 |

|                 |               |  |                 |
|-----------------|---------------|--|-----------------|
| <b>Środa</b>    | 10.15 -11.00  | Aqua - aerobik<br>Czas na basene: 10.00 -11.15 | ul. Kurczaba 26 |
|                 | 11.45– 12.45  | Język obcy (rosyjski)                          |                 |
| <b>Czwartek</b> | 11.00 – 12.30 | Salon literacki 28                             | ul. Kurczaba 25 |
|                 | 11.00 – 12.30 | Zajęcia teatralno – wokalne 21                 |                 |
|                 | 9.00 – 13.00  | Kawiarenka                                     |                 |
| <b>Piątek</b>   | 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 „LECZNICZA MOC WODY – STREFA SIARKI I SOLANKI” DO SOLCA-ZDROJU Solec -Zdrój | Solec – Zdroj               |
| 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.**