



## Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMiSTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57

[optymista@pkps.krakow.pl](mailto: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 – marzec 2019r.

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
cali	15.00 - 16.00	Konwersacje j.francuskiego Grupa początkująca	
	16.00 - 19.00	Spotkanie klubowe	
Wtorek	10.30 - 11.15	BASEN – KURS PŁYWANIA	12,19, i 26 marzec ul. Ingardena 4
	15.00 - 16.30	Spotkanie klubowe	
	16.30 - 19.00	Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe	
Środa	15.00 - 17.00	Gry planszowe - scrabble	
	17.00 - 19.00	Kino Mikro	ul. Lea 5
Czwartek	10.00 - 11.30	Konwersacje j.francuskiego Grupa śr. zaawansowana	
	12.00 - 12.45	Gimnastyka – zajęcia ruch. FIT BY STEP	14,21 i 28 marzec ul. Królewska 1
	12.45 - 14.00	Spotkanie klubowe	
Piątek	10.00 - 12.00	<b>Zdobywamy kondycje</b> Nordic walking	
	12.00 - 14.00	Spotkanie klubowe	

## ZAJĘCIA DODATKOWE – MARZEC 2019

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
04.03.2019 poniedziałek	17.00 - 19.00	Informatyk Aplikacje telefoniczne	
05.03.2019 Wtorek	14.00 - 15.00	Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej	ul. Konopnickiej 26
06.03.2019 Środa	15.00 - 17.00	Haft- RICHELIEU	
08.03.2019 Piątek	10.00 - 12.00	NORDIC WOLKING	Instruktor
08.03.2019 Piątek	18.30	Centrum Kongresowe ICE BIESIADA ZA ZDROWIE ..	ul. Konopnickiej 17
11.03.2019 Poniedziałek	16.00 - 19.00	Antoni Słonimski Julian Tuwim	Prelekcja/ Pokaz
15.03.2019 Piątek	10.30 - 12.30	Stymulacja pamięci Spotkanie z psychologiem	
18.03.2019 poniedziałek	16.30 - 18.00	Lekarz- Objawy chorobowe wątroby – przyczyna i leczenie	
20.03.2019 środa	16.00 - 19.00	Wieczór poezji	Prelekcja
25.03.2019 Poniedziałek	16.00 - 18.00	Ocean Indyjski Wyspa Reunion	Prelekcja/ Pokaz
28.03.2019 czwartek	11.30 - 13.00	Bezpłatne badanie słuchu	
29.03.2019 piątek	11.00 - 12.30	Storczyki – Pielęgnacja w warunkach domowych	Prelekcja / Pokaz

**Na wszystkie zajęcia poza CAS obowiązują zapisy.**