



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

OBOWIAZUJE OD 4 MARCA 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2019

miesiąc

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	10.00 – 12.00	Rękodzieło (florystyka) 4	
	10.00 – 12.00	Rękodzieło (3) 18	
	10.00 – 12.00	Język obcy (angielski) 11; 25	
	12.00 – 13.30	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; 26	

	9.00 – 10.30	Wokalno-teatralne 5	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Środa	10.15 -11.00	Aqua - aerobik Czas na basene:10.00 - 11.15	ul. Kurczaba 29
	11.45– 12.45	Język obcy (rosyjski)	
Czwartek	9.00 – 11.00	Zajęcia szkoleniowe dla wolontariuszy 14	ul. Kurczaba 25
	11.00 – 12.30	Salon literacki 28	
	9.00 – 11.00	Rękodzieło (2) 21	
	9.30 – 11.00	Zajęcia teatralno – wokalne 28	
	11.00 – 12.30	Zajęcia teatralno – wokalne 7; 14; 21	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Piątek	9.00 – 11.00	Trening pamięci 1; 22	ul. Kurczaba 25
	11.30 -12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 8; 15; 22; 29	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	

Zajęcia dodatkowe w marcu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7 czwartek	9.30 - 11.00	Spotkanie integracyjne	ul. Kurczaba 25
8 piątek	12.00 – 13.00	Spotkanie z policje „Bezpieczeństwo seniorów na drogach”	ul. Kurczaba 25
21 czwartek	9.00 – 17.00	Nowruz w jurcie	Poręba - Żegoty
22 piątek	8.00 -19.00	Wycieczka do Sandomierza	Sandomierz
czwartek	13.00 – 17.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem	Kraków
27 środa	9.00 – 9.45	Joga	wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

