

Centrum Aktywności Seniorów „Srebrzyste Podgórze”

adres: Fundacja ANMA, ul. Celna 5,

telefon: tel. 533 655 999

e-mail: beata@fundacjaanma.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	12.00-16.00
piątek	10.00-15.00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – KWIECIEŃ 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 1)	Active Woman ul. Józefińska 11 22.04 zajęcia odwołane
	11:00-12:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 2)	Active Woman ul. Józefińska 11 22.04 zajęcia odwołane
	12:00-14:15	KRAKÓW NA KIJACH (Nordic walking – grupa 1)	Zbiórka: Fundacja Anma ul. Celna 5 22.04 zajęcia odwołane
wtorek	10:00-11:30	MŁODOŚĆ TO STAN UMYSŁU (trening osobisty, grupa 1+2)	Fundacja Anma ul. Celna 5 23.04 zajęcia odwołane
	12:30-14:00	ŚWIATŁA RAMPY zajęcia teatralne	Fundacja Anma ul. Celna 5 09 i 23.04 zajęcia odwołane
	17:00-21:00	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (rękodzieło, zajęcia ceramiczne) Obowiązują zapisy bezpośrednio w Żywej Pracowni	Żywa Pracownia ul. Celna 5 Magda Żyłka tel. 508-237-287 23.04 zajęcia odwołane
środa	11:00-12:00	MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA	Fundacja Anma ul. Celna 5 Rada Dzielnicy XIII Rynek Podgórski 1
	10:00-14:15	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (rękodzieło, zajęcia ilustratorskie)	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5

czwartek	11:00-16:00	OPOWIEŚCI Z PODGÓRZA (realizacja filmów dokumentalnych)	Miejsce realizacji indywidualnie uzgadniane z prowadzącym
	13:50-14:50	I AM YOUR GRANDPA (grupa 1 początkująca)	Fundacja Anma ul. Celna 5 18.04 zajęcia odwołane
	14:55-15:55	I AM YOUR GRANDPA (grupa 2 zaawansowana)	Fundacja Anma ul. Celna 5 18.04 zajęcia odwołane
piątek	10:00-11:00	CYFROWA ZERÓWKA (kurs obsługi komputerów i technologii cyfrowych – grupa 1)	Fundacja Anma ul. Celna 5 19.04 zajęcia odwołane
	11:00-12:00	CYFROWA ZERÓWKA (kurs obsługi technologii cyfrowych – grupa 2)	Fundacja Anma ul. Celna 5 19.04 zajęcia odwołane
	12:00-15:00	KASYNO RETRO (klub gracza – brydż, szachy, gry planszowe i plenerowe)	Fundacja Anma ul. Celna 5, Rynek Podgórski 19.04 zajęcia odwołane

ZAJĘCIA DODATKOWE – MARZEC 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.04.2019 14.04.2019 niedziela	15:00-20:00	SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ – Zupa na plantach	Żywa Pracownia Planty Krakowskie
09.04.2019 wtorek	13:30-14:30	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE Wystawa Sztuka Awangardy w Europie Środkowej	MCK Rynek Główny 25
11.04.2019 czwartek	18.30-20.30	KLUB PASJONATA Spotkanie podróżnicze na temat Indii	Swoją drogą Brunch cafe & books ul. Nadwiślańska 5/1
13.04.2019 sobota	13:00-15:00	SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY śladami Stanisława Tarnowskiego w ramach zajęć <i>Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna</i>	Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2
25.04.2019 czwartek	13:00-15:00	SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY śladami Stanisława Tarnowskiego w ramach zajęć <i>Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna</i>	Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2
23.04.2019 wtorek	12:00-15:00	SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ – Tradycyjne Święto Rękawki	Kopiec Krakusa

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.