



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMiSTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57

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 – kwiecień 2019r.

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15.00- 16.00	Konwersacje j.francuskiego Grupa początkująca	
	16.30-19.00	Spotkanie klubowe	
Wtorek	10.30-11.15	BASEN – KURS PŁYWANIA	02,09,16,30 kwiecień ul. Ingardena 4
	15.00 – 16.30	Spotkanie klubowe	
	16.30-19.00	Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe	
Środa	15.00-17.00	Gry planszowe- np. scrabble	
	17.00-19.00	Kino Mikro	10 i 24 kwiecień ul. Lea 5
Czwartek	10.00-11.30	Konwersacje j.francuskiego Grupa śr. zaawansowana	
	12.00-12.45	Gimnastyka – zajęcia ruch. FIT BY STEP	04,11 i 25 kwiecień ul. Królewska 1
	12.45-14.00	Spotkanie klubowe	
Piątek	10.00-12.00	Zdobywamy kondycje Nordic walking	05 i 26 kwiecień
	12.00 – 14.00	Spotkanie klubowe	

ZAJĘCIA DODATKOWE – KWIECIEŃ 2019

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.04.2019 Poniedziałek	16.30-18.30	Witaminy – fakty i mity	Spotkanie z Lekarzem
03.04.2019 Środa	16.00-18.00	Odkwaszanie organizmu źródłem zdrowia. Analiza składu ciała i pomiar zakwaszenia.	Wykład
05.04.2019 Piątek	10.00-12.00	Nordic walking	Instruktor
08.04.2019 poniedziałek	16.00-18.00	Pierwsza pomoc przedmedyczna w stanach zagrożenia życia; zawał serca ,udar mózgu, omdlenia.	Spotkanie z Pielęgniarką
10.04.2019 środa	16.00-18.00	Warsztaty zdrowego gotowania	
12.04.2019 piątek	10.30-12.30	Pobudzenie wspierające prawej i lewej półkuli mózgu .	Spotkanie z psychologiem
15.04.2019 poniedziałek	16.00-18.00	Stanisław Lem	Wykład i dyskusja
17.04.2019 środa	15.00-17.00	Zajęcia plastyczne – pisanki	
19.04.2019 Piątek	20.00-21:00	Misteria Paschalia	ICE – ul. Konopnickiej 17
24.04.2019 Środa	15.00-17.00	Haft - Krzyżkowy	
26.04.2019 Piątek	10.00-12.00	Nordic walking	Instruktor
	12.00-14.00	Warsztaty zdrowego gotowania	Prowadzi członek CAS
29.04.2019 poniedziałek	16.00-18.00	Francja – Dlaczego Francuski nie tyją ?	Wykład i dyskusja

Na wszystkie zajęcia poza CAS obowiązują zapisy.

