



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

OBOWIĄZUJE OD 12 KWIETNIA 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2019

miesiąc

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	10.00 – 12.00	Rękodzieło (florystyka) 15	ul. Kurczaba 25
	10.00 – 12.00	Język obcy (angielski) 8; 29	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 1; 8; 15; 29	
	10 – 14.00	Kawiarenka	
Wtorek	11.00 – 11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 2; 9; 16	
	9.00 – 11.00	Zajęcia plastyczne 9	
	9.00 – 11.00	Kurs zdrowego stylu życia 2, 30	
	9.00 – 11.00	Rękodzieło (3) 16	

	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Środa	10.15 -11.00	Aqua – aerobik 3; 10; 17 Czas na basene:10.00 - 11.15	ul. Kurczaba 29
	11.45– 12.45	Język obcy (rosyjski) 3; 10; 17	
Czwartek	9.00 – 11.00	Zajęcia szkoleniowe dla wolontariuszy 11 (pisanki)	
	11.00 – 12.30	Salon literacki 25	
	9.00 – 11.00	Rękodzieło (2) 4	
	9.30 – 11.00	Zajęcia teatralno – wokalne 18; 25	
	11.00 – 12.30	Zajęcia teatralno – wokalne 4; 11	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Piątek	9.00 – 11.00	Trening pamięci 5; 26	ul. Kurczaba 25
	11.30 -12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 5; 12; 26	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1 poniedziałek	10.00 - 12.00	Spotkanie integracyjne	ul. Kurczaba 25
6 sobota	9.50 – 21.00	Zbiórka żywności LIDL ul. Wielicka 67	WOLONTARIAT
23 wtorek	9.00 - 11.00	Wielkanocne spotkanie integracyjne	ul. Kurczaba 25
24 środa	7.00 -18.00	Wycieczka do Koniakowa	Koniaków
18 czwartek	12.00 – 15.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem Droga królewska	Kraków Pod Bramą Floriańską
4 czwartek	10.00 – 11.00	Spotkanie z podróżnikami z Ziemi Świętej	Wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.