



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

adres - 31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail jsadowy@op.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach - dyżur:

poniedziałek	10.00 – 12.00
wtorek	16.00 – 18.00
środa	10.00 - 12.00
czwartek	12.00 – 14.00
piątek	16.00 – 18.00

OBOWIĄZUJE OD 4 MAJA 2019

Harmonogram zajęć stałych maj 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	15.00 - 16.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 -17.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
wtorek	12.00 – 13.00	Język włoski –dla początkujących.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	13.00 – 14.00	Język angielski – dla początkujących.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
środa	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodziela.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21/
	13.00 -14.00	Język rosyjski - grupa zamknięta. Zajęcia odwołane do 15.05	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	14.00 – 15.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	15.00 – 16.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
czwartek	10.50 – 11.50	Kurs Komputerowy.	Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa
	12.00 – 13.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	13.00 – 14.00	Język angielski – grupa średniozaawansowana.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zajęcia teatralne.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
piątek	12.30 – 13.30	Basen – aqua aerobic.	Miejsce spotkań: Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Zajęcia stałe odwołane: w dniu 1,2,3 .05

Zajęcia dodatkowe maj 2019r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.05.2019 (piątek)	20.00	Uśmiechnij się z Kiepurą – Ojczyźnie z przebojem wystąpią: Ł.Gaj, I. Socha, J.Oczkowski, G. Juras, D.Kordek, Ł.Lech, Balet Cracovia Danza	Kampus Wielicki – bezpłatne wejściówki. Zbiórka na pętli g.18.00
9-12.05 (czwartek, piątek,sobota, niedziela)		Wycieczka na Mazury	Wyjazd z pętli godz.23.00
15.05.2019 (środa)	9.15 – 12.00	II Festiwal Gier Narodów Świata	DPS ul. Kluzeka 6
16.05.2019 (czwartek)	10.30 – 14.30	Złot CAS-ów w Villi Decjusza	Villa Decjusza
19.05.2019 (niedziela)	11.00 -19.00	Święto Rodziny w Parku Jordana	Park Jordana
25.05 (sobota)	10.00 – 14.00	Majówka Rodzinna na Azorach	Zieleniec przed blokiem tysięcznik ul. Jaremy
25.05.2019 (sobota)	11.00 – 14.00	Szlakiem Krakowskich Świętych. Zwiedzimy z organizatorami Fundacją „Quo Vadis” kościół św. Apostołów Piotra i Pawła. Po drodze omówiony będzie kościół św. Wojciecha i św. Barbary. Zakończenie spaceru kościół Mariacki.	11.15 plac przy Krzyżu Katyńskim u wylotu Grodzkiej
30.05.2019	10.00 – 12.00	Występ naszego zespołu w DPS Kluzeka	DPS ul. Kluzeka 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.