



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 – maj 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	14,21,28 maja 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	08 i 29 maja ul. Lea 5
Czwartek	10.00 - 11.30	Konwersacje j.francuskiego Grupa śr. zaawansowana	
	12.00 - 12.45	Gimnastyka – zajęcia ruch. FIT BY STEP	09,23,30 maja ul. Królewska 1
	12.45 - 14.00	Spotkanie klubowe	
Piątek	10.00 - 12.00	Zdobywamy kondycje Nordic walking	
	12.00 – 14.00	Spotkanie klubowe	

ZAJĘCIA DODATKOWE – MAJ 2019

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
06.05.2019 poniedziałek	16.30 - 18.30	Francisco Goya	Prowadzi Członek CAS
10.05.2019 piątek	11:45 – 12:45	Rydlówka	ul. Tetmajera 28
11.05.2019 sobota	10:00 – 15:00	Turniej szachowy	
13.05.2019 poniedziałek	16:00 - 18:00	Wszechświat	Spotkanie z Podróżnikiem
15.05.2019 środa	16:00 -18:00	Szycie i haftowanie	Grupa I i II
16.05.2019 czwartek	7:00 - 19:00	Wycieczka do Zamku Moszna i Góra Św. Anny	
17.05.2019 piątek	10:00 – 12:00	Nordic walking	z Instruktorem
20.05.2019 poniedziałek	17:00 - 19:00	Zajęcia obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami	Spotkanie z Informatykiem Grupa I i II
22.05.2019 środa	16.00 - 18.00	Warsztaty zdrowego gotowania „słodka chwila” na bazie twarogu”	
23.05.2019 czwartek	18:30 - 21:00	Balet – „Złoty Wiek”	Kino Kijów Al. Krasickiego 34
24.05.2019 piątek	10:00 – 12:00	Nordic walking	z Instruktorem
29.05.2019 środa	16:00 – 19:00	Wieczór poezji	Prowadzi Członek CAS
31.05.2019 piątek	10.00 - 12.00	Warsztaty zdrowego gotowania	

Na wszystkie zajęcia poza CAS obowiązują zapisy.