



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 1 MAJA 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2019

miesiąc

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI	
Poniedziałek	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 6; 20; 27	ul. Kurczaba 25	
	10 – 14.00	Kawiarenka		
Wtorek	11.00 – 11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa		
	9.00 – 11.00	Zajęcia plastyczne 14		
	9.00 – 11.00	Kurs zdrowego stylu życia 28		
	9.00 – 11.00	Rękodzieło (3) 7		
	9.00 – 13.00	Kawiarenka		
Środa	10.15 -11.00	Aqua – aerobik 8; 15; 22; 29 Czas na basene:10.00 - 11.15		ul. Kurczaba 29

	11.45– 12.45	Język obcy (rosyjski) 8; 15; 29	
Czwartek	11.00 – 12.30	Salon literacki 30	
	9.30 – 11.00	Zajęcia teatralno – wokalne 9; 30	
	11.00 – 12.30	Zajęcia teatralno – wokalne 23	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Piątek	9.00 – 11.00	Trening pamięci 10; 24	ul. Kurczaba 25
	11.30 -12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 10; 17; 24; 31	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	

Zajęcia dodatkowe w maju 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6 poniedziałek	10.00 - 12.00	Spotkanie integracyjne	ul. Kurczaba 25
9 czwartek	10.00 – 11.00	Otwarcie nowego CAS-u Prądnik Czerwony	ul. Strzelców 5a
13 poniedziałek	8.00 – 15.30	Turystyka krajowa	
16 czwartek	10.30 – 14.30	Majówka w otoczeniu Willi Decjusza	Willa Decjusza
19 niedziela	9.00 – 15.00	Święto Rodziny	Park im. Dr. H. Jordana
19 niedziela - 25 sobota	20.38 8.05	Wyjazd nad morze	Dźwirzyno
28 wtorek	13.00 – 15.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem Żydowski Kazimierz	Kraków Stara Synagoga ul. Szeroka
17 piątek	14.30 – 17.30	Filmowa kawiarenka	ul. Grochowska 24
14 wtorek	7.00 – 18.00	Wyjazd do ogrodów (Goczałkowice)	Zbiórka parking Powiśle
21 wtorek	9.00 – 11.00	Warsztaty plastyczne	Wolontariat
22 środa	11.45 – 12.45	Język obcy (rosyjski)	Wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.