



Centrum Aktywności Seniorów „Borsuczek”

adres: Kraków ul. Borsucza 12

telefon: 535538450

e-mail: ester@strusiowo.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 14.00
wtorek	10.00 – 14.00
środa	10.00 – 14.00
czwartek	10.00 – 14.00
piątek	10.00 – 14.00

OBOWIĄZUJE OD 1 czerwca 2019

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – czerwiec 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-13.00	Zajęcia teatralne	W dniu 17.06 zajęcia zdrowego gotowania i żywienia
	13.00- 15.00	Nordic walking	
wtorek	10.00 -13.00	Zajęcia brydżowe	
	13.00 – 14.00	Zajęcia ruchowe	
środa	10.00-12.00	Przygotowanie do turystyki, zasady	W dniu 19.06 – zajęcia z

		bezpieczeństwa i organizacji wyjazdów	instruktorem nauki jazdy – senior na drodze 10.00 – 14.00
	12.00 – 14.00	Zajęcia ruchowe	
czwartek	10.00 – 12.00	Seniorska akademia obywatelska	
	12.00 – 14.00	Zdrowy tryb życia	
piątek	10.00-12.00	Zajęcia zdrowe gotowanie i żywienie	
	12.00 -14.00	Kawiarenka obywatelska	

ZAJĘCIA DODATKOWE – czerwiec 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.06.2019	15.00	Slow jogging	Obowiązują wcześniejsze zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.