



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 – czerwiec 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	4,11,18.06.19r. 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	12,26.06.19r. ul. Lea 5
Czwartek	10.00 - 11.30	Konwersacje j. francuskiego Grupa śr. zaawansowana	
	12.00 - 12.45	Gimnastyka – zajęcia ruch. FIT BY STEP	06,13.06.19r. ul. Królewska 1
	12.45 - 14.00	Spotkanie klubowe	
Piątek	10.00 - 12.00	Zdobywamy kondycje	
	12.00 – 14.00	Spotkanie klubowe	

ZAJĘCIA DODATKOWE – czerwiec 2019

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
03.06.19r. Poniedziałek	16:30 18:30	Korona Ziemi	Spotkanie z Podróżnikiem
07.06.19r. Piątek	10.00 -12.00	Nordic walking	z Instruktorem
13.06.19r. Czwartek	18:30 – 21:00	Carmen - suita - RE-TRANSMISJA Z TEATRU BOLSZOJ	Kino Kijów Al. Krasickiego 34
14.06.19r. Piątek	12:00 – 13:00	Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOCAK	Ul. Lipowa 4
17.06.19r. Poniedziałek	16:30 – 18:30	Choroby – pasożytnicze	Spotkanie z Lekarzem
18.06.19r. Wtorek	20:00 – 22:00	Teatr Słowackiego „Turnus mija, a Ja Niczyja.”	Ul. Rajska 12
19.06.19r. Środa	16:00 -18:00	Warsztaty zdrowego gotowania – „Prozdrowotne pasty kanapkowe”	
24.06.19r. Poniedziałek	16:30-18:30	Życie i twórczość Stanisława Lema	
26.06.19r. Środa	15:00 -17:00	Zajęcia plastyczne	
27.06.19r. Czwartek	12:00 – 13:00	Cricoteka i Muzeum Tadeusza Kantora	Ul. Nadwiślańska 2-4
28.06.19r. Piątek	10:00 – 12:00	Ćwiczenia pamięci długo i krótko terminowej	Spotkanie z Psychologiem

Na wszystkie zajęcia poza CAS obowiązują zapisy.