



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

OBOWIAZUJE OD 25 CZERWCA 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – CZERWEC 2019

miesiąc

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	10.00 – 12.00	Rękodzieło (florystyka) 17	ul. Kurczaba 25
	10.00 – 12.00	Język obcy (angielski) 10; 24	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	
	10 – 14.00	Kawiarenka	
Wtorek	11.00 – 11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 25 - zajęcia w ramach wolontariatu	
	9.00 – 11.00	Zajęcia plastyczne 11	
	9.00 – 11.00	Kurs zdrowego stylu życia 18	
	9.00 – 11.00	Rękodzieło (szydełkowanie) 4	

	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Środa	10.15 -11.00	Aqua – aerobik Czas na basene:10.00 - 11.15	ul. Kurczaba 29
	11.45– 12.45	Język obcy (rosyjski)	
Czwartek	9.00 – 11.00	Kurs obsługi urządzeń 6; 27	ul. Kurczaba 25
	11.00 – 12.30	Salon literacki 27	
	9.00– 11.00	Rękodzieło (2) 13	
	11.00 – 12.30	Zajęcia teatralno – wokalne 6; 13	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Piątek	9.00 – 11.00	Trening pamięci 7	ul. Kurczaba 25
	11.30 -12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 21.06 zajęcia odwołane	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2 niedziela	17.50 – 18.50	Pochód Tradycji	Rynek Główny
3 poniedziałek	10.00 - 12.00	Spotkanie integracyjne. Szkolenia wolontariusze	ul. Kurczaba 25
3 poniedziałek	13.15 – 14.30	Występ: Bajka „Lajlo i Lajkonik”	MDK ul. Na Wrzosach 57
7 piątek	7.00 – 19.00	Wycieczka: Spływ Dunajcem	Zbiorka parking Powiśle
11 wtorek	8.00 -15.30	Turystyka krajowa Wycieczka z instruktorem (Niepołomice)	Zbiorka przystanek Prokocim Szpital
14 piątek	10.00 – 11.30	Spotkanie z poezją	ul. Kurczaba 25
16 niedziela	11.00 – 17.00	Dni Prokocimia	Stadion Prokocim
23 niedziela	18.00	Teatr im. Słowackiego	Kraków
25 wtorek	7.00 – 19.00	Wycieczka „Ogrody Sensoryczne - Ogrody Zmysłów”, Muszyna	Zbiorka parking Powiśle

		Wody mineralne. Krynica-Zdrój	
28 piątek	14.00 – 16.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem Kazimierz Katolicki	Zbiorka przy kościół Bożego Ciała ul. Bożego Ciała

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy