

## Centrum Aktywności Seniorów „Złoty wiek”

Adres: ul. Kurczaba 25, Kraków

kontakt – tel. 799 070 616

e-mail: [cas.zloty.wiek.np@gmail.com](mailto: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 LIPCA 2019**

*data dzienna*

## Harmonogram zajęć stałych –LIPIEC 2019

*miesiąc*

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>Poniedziałek</b>	10.00 – 12.00	Rękodzieło (florystyka) 8	
	10.00 – 12.00	Język obcy (angielski) 15; 29	
	12.00 – 13.00	Kurs obsługi urzędzeń 8; 15; 29	
	10.00 – 12.00	Kurs obsługi urzędzeń 22	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka	
<b>Wtorek</b>	9.15 – 10.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Kurczaba 2
	10.00 – 12.00	Kurs zdrowego stylu życia 16 Jak to w Grecji	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
<b>Środa</b>	10.15 -11.00	Aqua – aerobik Czas na basene: 10.00 - 11.15	ul. Kurczaba 29

<b>Środa</b>	11.45– 12.45	Kurs obsługi urzędzeń 10; 17; 24; 31	ul. Kurczaba 25
	9.15 – 10.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa 4; 11	
<b>Czwartek</b>	9.15 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 18; 25	
	10.00 – 12.00	Rękodzieło 4, 11	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
<b>Piątek</b>	9.00 – 16.30	Turystyka krajowa Wycieczka z instruktorem (Skałki Gaudynowskie. Źródła krystaliczne czystej wody) 12	
	7.00 – 14.30	Turystyka krajowa 26 Wycieczka z instruktorem (Kalwaria Zebrzydowska, Lanckorona, Wadowice)	Zbiorka parking Powiśle
	10.00 -12.00	Zdrowy styl życia 12	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	ul. Kurczaba 25

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1 poniedziałek	10.00 - 12.00	Spotkanie integracyjne	ul. Kurczaba 25
2 wtorek	11.30 - 13.00	Spotkanie z pełnomocnikiem prezydenta miasta Krakowa do spraw senioralnych dr Anną Okońską - Walkowicz	ul. Kurczaba 25
9 wtorek	15.00 - ...	Spotkanie integracyjne restauracja „Wiśniowy Sad”	ul. Grodzka 15
5 piątek	10.00 – 12.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem „Spacer plantami wokół Starego Miasta”	Zbiórka: Obok Barbakanu
7 niedziela	17.00 - ...	Teatr Variete	ul. Grzegorzeczka 71
19 piątek	10.00 – 12.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem Spacer: ” Kopiec Piłsudskiego i las Wolski”	Zbiorka: Pętla autobusowa 134 Cracovia Stadion

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy