



## Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

adres - **31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21**

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail: [jsadowy@op.pl](mailto:jsadowy@op.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 12.00
wtorek	16.00 – 18.00
środa	10.00 – 12.00
czwartek	16.00 – 18.00
piątek	16.00 – 18.00

### **O B O W I A Ż U J E O D 9 L I P C A**

### Harmonogram zajęć stałych – Lipiec 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u.	ul. Weissa 8/21
	12.00 - 13.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
	13.00 – 14.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
wtorek	10.00 – 12.00	Spacerkiem po Krakowie i okolicy z kijkami nordic walking lub gry na wolnym powietrzu.	ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	ul. Weissa 8/21
środa	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła i florystyki.	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	12.00 – 13.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	13.00 – 14.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24

czwartek	10.00 – 12.00	Warsztaty z terapii i profilaktyki mięśni dna miednicy. Zajęcia od 11.07.2019	sali gimnastycznej NZOZ Poradnia Rehabilitacyjna "AZORY" Sp. z o.o. w Krakowie, przy ul. Wacława Nałkowskiego 1.
	12.00 – 14.00	Zajęcia teatralne.	ul. Weissa 8/21
piątek	12.30 – 14.00	Gimnastyka w wodzie.	Miejsce spotkań: Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokazy	ul. Weissa 8/21

### 2/3 07 zamiana zajęć :

2.07 – zajęcia plastyczne a

3.07 – II Potyczki pod nazwą Molcky na Kluzeka.

### Zajęcia dodatkowe lipiec 2019

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.07.2019 wtorek	14.00- 16.00	Warsztaty mini projekt seniora cz.3	ul. Weissa 8/21
3.07. 2019 środa	9.00 – 13.00	II Potyczki pod nazwą Molcky na Kluzeka.	DPS Kluzeka 5 ogród
7.07.2019 niedziela	19.00	Popołudnie z operą – utwory z opery, operetki, musicalu, pieśni polskie i obce. Wystąpią Michał Kutnik, Jacek Wróbel, Jan Miękała, Kristina Kutnik	Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki ul. Papiernicza 2
7.07.2019 niedziela	15.00 -20.00	Piknik Kresowy w Woli Węclawskiej	
9.07.2019 (wtorek)	10.00 -14.00	W ramach „Spacerkiem po Krakowie i okolicy z kijkami nordic walking” - Jaskinia Wierchowska	Zbiórka na pętli godz. 10.00
16.07.2019	10.00	Żywe Muzeum Obwarzanka - ul. Paderewskiego 4 – wycieczka.	Zbiórka na pętli godz. 9.00
23.07.2019 wtorek	całodniowa	Wycieczka – „Szlakiem architektury drewnianej” – Jodłownik, Wilkowisko, Dobra	Zbiórka o godz. 6.45 na pętli autobusowej
30.07.2019 wtorek	całodniowa	Wycieczka Park krajobrazowy – szczegóły w późniejszym terminie	

28.07.2019 niedziela	16.00	„Popołudnie ze Straussem”, zaprasza Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka. Kinga Stawowy – sopran Witold Wrona – tenor	Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka.
-------------------------	-------	--	--------------------------------------

23 i 30.07 zajęć stałych nie będzie ze względu na wycieczki całonienne.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**