

## Centrum Aktywności Seniorów

przy Fundacji Małopolska Izba Samorządowa

31-534 Kraków, al. I. Daszyńskiego 16, tel. 12 200 29 26, e-mail: [cas@fundacjamis.org.pl](mailto:cas@fundacjamis.org.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

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2019 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 13:30	Badanie wstępne dot. badania oceny efektów zastosowania wybranych ćwiczeń stóp i stawów skokowych	W sierpniu 2019 r. tylko 5.08.2019 r.
wtorek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 12:30	Klub filmowy	W Kinie pod Baranami film poprzedzony prelekcją Informacja o tytułach filmów w siedzibie CAS dostępna od 25.07.2019 r.
	10:00 – 11:00	Instruktarz ćwiczeń dot. badania oceny efektów zastosowania wybranych ćwiczeń stóp i stawów skokowych	W sierpniu 2019 r. tylko 6.08.2019 r.
środa	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
czwartek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 11:00	Spotkanie informacyjne dot. badania oceny efektów zastosowania wybranych ćwiczeń stóp i stawów skokowych	W sierpniu 2019 r. tylko 1.08.2019 r.

<b>piątek</b>	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 12:00	Cykl: Spacer historyczne po Krakowie: Zwiedzanie Opactwa Benedyktynów w Tyńcu	W sierpniu 2019 r. tylko 30.08.2019 r. Zbiórka o godz.9:15 na przystanku autobusu 112 przy Rondzie Grunwaldzkim

### Zajęcia dodatkowe – sierpień 2019 r.

termin	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
23.08.2019 r.		Wycieczka do ogrodów biblijnych w Proszowicach	Warunki: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Przejazd autokarem w obie strony</li> <li>✓ Obiad 2-daniowy z kompotem w restauracji Stara Stajnia</li> <li>✓ Zwiedzanie Ogrodów Biblijnych w Proszowicach z przewodnikiem</li> <li>✓ Zwiedzanie Klasztoru w Hebdowie</li> </ul> <b>Zapisy i wpłaty do 26.07.2019 r.</b>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**