



## 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	12.00 – 14.00
piątek	16.00 – 18.00

### **OBOWIĄZUJE OD 1 SIERPANIA**

### Harmonogram zajęć stałych – Sierpień 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. <b>5.08 zajęcia odwołane</b>	ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
	13.00 – 14.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa. <b>5.08 zajęcia odwołane</b>	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.	ul. Weissa 8/21
	12.00 – 13.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching. <b>7.08 zajęcia odwołane</b>	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	13.00 – 14.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa. <b>7.08 zajęcia odwołane</b>	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
czwartek	10.00 – 12.00	Warsztaty z terapii i profilaktyki mięśni dna miednicy.	sali gimnastycznej NZOZ Poradnia Rehabilitacyjna "AZORY" Sp. z o.o. w Krakowie, przy ul. Nałkowskiego 1
	12.00 – 14.00	Zajęcia teatralne.	ul. Weissa 8/21 lub ZSO nr 5

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

**Zamiana zajęć: zajęcia plastyczne z dnia 7.08 odbędą się 13.08 i 14.08**

### Zajęcia dodatkowe sierpień 2019

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.08.2019 środa	10.00- 14.00	Spotkanie wspomnieniowe wyjście do DPS ul. Kluzeka – <b>zajęcia stałe w tym dniu odwołane</b>	DPS Kluzeka 5 ogród
5.08.2019 poniedziałek	19.00	73 lekcja śpiewania ( <b>w zamian za zajęcia z gimnastyki</b> )	Mały Rynek
6.08.2019 (wtorek)	10.00 -14.00	W ramach „Spacerkiem po Krakowie i okolicy z kijkami nordic walking” - zwiedzanie jednostki Straży Pożarnej nr 5 ul.Wyki	Zbiórka na pętli godz.9.30
13.08.2019 (wtorek)	10-14.00	W ramach „Spacerkiem po Krakowie i okolicy z kijkami nordic walking” - Dolina Będkowska lub do Muzeum fotografii ul. Królowej Jadwigi 220	Zbiórka na pętli godz.9.00
20.08.2019 wtorek	11.00 – 14.00	W ramach „Spacerkiem po Krakowie i okolicy z kijkami nordic walking” zwiedzanie – Zakładu Termicznego Przekształcania Odpadów w Krakowie (Ekospalarnia)	Zbiórka na pętli godz. 10.00
27.08.2019 wtorek	całodniowa	Wycieczka Kopalnia Soli w Bochni – szczegóły w późniejszym terminie – ( <b>w tym dniu zajęcia stałe odwołane</b> )	Zbiórka na pętli godz. 7.45
31.08.2019 niedziela	19.00	Gala operetkowa	Aleja Róż – Nowa Huta

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**