



## 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	Poza siedzibą
czwartek	10.00 – 12.00
piątek	16.00 – 18.00

### **OBOWIĄZUJE OD 19 WRZEŚNIA 2019**

#### Harmonogram zajęć stałych

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u.	ul. Weissa 8/21
	15.00 - 16.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 – 17.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
wtorek	12.00 – 13.00	Język włoski –dla początkujących.	ul. Weissa 8/21
	13.00 – 14.00	Język angielski – dla początkujących.	ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	ul. Weissa 8/21
środa	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. Nałkowskiego1
	14.00 – 15.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	15.00 – 16.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
czwartek	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.	ul. Weissa 8/21 Krakowie
	12.00 – 13.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana.	ul. Weissa 8/21
	12.00 – 13.00	Język angielski – grupa	ul. Weissa 8/21

		średniozaawansowana.	
	16.00 – 18.00	Zajęcia teatralne	ul. Weissa 8
piątek	12.30 – 13.30	Gimnastyka w wodzie.	Miejsce spotkań: Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 – 18.30	Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokazy	ul. Weissa 8/21

### Zajęcia dodatkowe wrzesień 2019

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.09.2019 niedziela	9.00- 12.00	Marsz dla zdrowia -organizator Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego ( indywidulanie)	Os. Na Skarpie 66 Marsz z kijkami Nordic Walking
8.09.2019 niedziela	18.00 - 20.00	<b>Moniuszko da się lubić!</b> Wystąpią: Anna Sokołowska - Alabrudzińska, Bożena Zawisłak-Dolny, Marcin Jajkiewicz, Łukasz Szczepanik, Jakub Oczkowski, Łukasz Lech, Orkiestra Arte Symfoniko pod dyr. Mieczysława Smydy, Tancerze Baletu Cracovia Danza pod kier. Romany Agnel.Opracowania orkiestrowe: Maciej Nieć. Scenariusz i reżyseria: Łukasz Lech Ruch sceniczny: Romana Agnel Choreografia: Dariusz Brojek	Dworek Białoprądnicki
8.09.2019 niedziela	10.00 – 14.00	VII edycja Biegu charytatywnego Fundacji Poland Business Run ( zgłoszeni wolontariusze)	Osobny harmonogram
15.09.2019 niedziela	12.00 -18.00	ŚWIĘTO MIODU połączone z Dniem Seniora w Dzielnicy IV Prądnik Biały	Dworek Białoprądnicki
17 -18.09.2019 wtorek, środa	Osobny harmonogram	V Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+	Obiekty sportowe K.S Bronowianka
19.09.2019 czwartek	12.00 – 19.00	VI Senioralia w Krakowie	Kino Kijów
20.09.2019 piątek	Całodniowa	Wycieczka – grzybobranie (przy sprzyjającej pogodzie) – zajęć stałych w tym dniu nie będzie. <b>Wycieczka odwołana.</b>	Zbiórka na pętli godz. 6.45
25.09.2019 środa	9.00– 13.00	Olimpiada Ogrodowa	DPS Kluzeka 6 ogród
27.09.2019	16.00 -18.00	Spotkanie integracyjne z młodzieżą w ramach kawiarenki senioralnej.	SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
27 – 28. 09.2019 piątek,sobota	Zgodnie z informacją organizatora	Targi Seniora w Expo Kraków	Centrum Targowo – Kongresowe ul. Galicyjska 9

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.