



Centrum Aktywności Seniorów ...Uskrzydleni Wiekem

adres: Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16, wejście od strony placu zabaw

telefon: 511 200 011

e-mail: ...fundacja@uskrzydleniwiekem.pl...

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-17.00.....
wtorek	9.00-14.00.....
środa	11.00-18.00.....
czwartek	10.00-14.00.....
piątek	10.30-18.30.....

OBOWIĄZUJE OD ...23.09.2019..... (data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –wrzesień...2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne- decoupage	
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00 – 17.00	Sekcja brydzowa	
wtorek	9.—12.00	Warsztaty	

		rękodzieła	
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
środa	11.00-12.00	Kurs języka włoskiego dla średnio zaawansowanych	
	12.00-13.00	Trening pamięci	
	14.30-16.30	Kawiarenka seniora	
	16.30-18.00	Kurs obsługi laptopów	
czwartek	10.00-11.00	Kącik czytelnika	
	11.00-14.00	„Ogrodowe impresje”-cykl wycieczek do Ogrodu Botanicznego UJ	
piątek	10.30-12.30	Warsztaty wokalne	Profesjonalne warsztaty prowadzone przez Karola Kusza z zespołu Cracow Singers
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-17.00	Gry stolikowe	

	17.00-18.30	Zumba- gimnastyka przy muzyce	Sala w Szkole Podstawowej nr 21
--	-------------	-------------------------------------	---------------------------------------

ZAJĘCIA DODATKOWE –wrzesień..... 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17, 18.09	9.00 zawodnicy 10.30 kibice	V Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+	K.S. Bronowianka
24.09	9.00	Termy Chochołowskie, wyjazd rehabilitacyjny	Odjazd spod kościół św. Jadwigi
25.09	18.00	Teatr Stary, „Podróże Guliwera”	Po spektaklu spotkanie z aktorami
26.09	16.00	„Tu mieszka Stanisław Wyspiański i prosi, aby go nie odwiedzać. O przekorze Wyspiańskiego”	Wykład Justyny Majewskiej- historyk sztuki z Muzeum Narodowego

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.