



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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 12.00
wtorek	16.00 – 18.00
środa	12.00 – 14.00
czwartek	poza siedzibą
piątek	16.00 – 18.00

O B O W I A Ż U J E O D 1 P A Ź D Z I E R N I K A

Harmonogram zajęć stałych – Październik 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS.	ul. Weissa 8/21
	13.00 – 15.00	Gra w bilarda dla chętnych.	TCF HUB al. 29 Listopada 94
	15.00 - 16.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 – 17.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	XIV LO, 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.	sala gimnastyczna NZOZ Poradnia Rehabilitacyjna "AZORY" Sp. z o.o. w Krakowie, ul. Nałkowskiego 1
	12.00 – 14.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła i florystyki.	ul. Weissa 8/21
czwartek	12.00 – 13.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana.	ul. Weissa 8/21
	12.00 – 13.00	Język angielski – grupa średniozaawansowana.	ul. Weissa 8/21
	14.00 – 15.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami	XIV LO, ul.

		innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Chełmońskiego 24
	15.00 – 16.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	
	16.00 – 18.00	Zajęcia teatralne.	ul. Weissa 8/21 lub XIV LO ul. Chełmońskiego 24
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

Zajęcia dodatkowe październik 2019

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.10.2019 czwartek	całodniowa	Wycieczka puszcza Dulowska – grzybobranie (przy sprzyjającej pogodzie)	Zbiórka na pętli godz. 6.45
6.10.2019 niedziela	15.00	Parafialny piknik rodzinny Pożegnanie lata	Dom Parafialny ul. Maciejkowa 3 Kraków - Tonie
9.10.2019 środa	11.00 – 14.00	Świetlistym szlakiem – spacer śladami zakładów fotograficznych Krakowa	Miejsce spotkania: ul. Józefitów 16 (przed remontowanym budynkiem Muzeum Fotografii w Krakowie)
14.10 - 21.10. 2019		Turniej „Rusz Głową” Szachy, Brydż Krzyżówki, Sudoku, Skrabble, Puzzle Planszówki	Osobny regulamin, terminy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.