



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMiSTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57

optymista@pkps.krakow.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

Poniedziałek	15.00-19.00
Wtorek	15.00-19.00
Środa	15.00-19.00
Czwartek	10.00-14.00
Piątek	10.00-14.00

Harmonogram zajęć stałych – październik 2019r.

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15.00- 19.00	Spotkanie klubowe	
Wtorek	10.30-11.15	BASEN – KURS PŁYWANIA	08,15,22,29 paźdz. ul. Ingardena 4
	15.00 – 16.30	Spotkanie klubowe	
	16.30-19.00	Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe	08,15,22,29 paźdz.
Środa	15.00-17.00	Gry planszowe- stolikowe	
	16.00-18.00	Warsztaty nauki o Ziemi Muzeum Geologiczne	16,23,30 październik
	17.00-19.00	Kino Mikro	09?,30? październik
Czwartek	10.00-11.30	Język francuski - konwersacje	
	12.00-12.45	Gimnastyka – zajęcia ruch. FIT BY STEP	03, 17, 24 paźdz.
	12.45-14.00	Spotkanie klubowe	
Piątek	10.00-12.00	Spotkanie klubowe	
	12.30 – 14.00	Zdobywamy kondycję - spacer z kijkami	

ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 2019

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
02 październik Środa	16.00-18.00	Antologia poezji – „Piękno słowa”	wolontariat
03 październik Czwartek	19.00-21.00	Teatr STU - „Inne rozkosze”	Al. Krasińskiego 16
04 październik Piątek	12.30-14.00	Nordic Walking	Z instruktorem
07 październik Poniedziałek	16.00-18.00	Zabiegi pielęgnacyjne - makijaż	wolontariat
10 październik Czwartek	06.30-22.00	Wycieczka do Wrocławia	Ul. Kałuży
18 październik Piątek	12.30-14.00	Nordic Walking	Z instruktorem
14 październik Poniedziałek	16.45-18.45	Spotkanie z podróżnikiem – Albania – kraj kontrastów	
23 październik Środa	17.00-19.00	Zajęcia plastyczne	
27 październik Niedziela	15.00-17.00	Kino Kijów - Teatr „Klimakterium...i już”	Kino Kijów Al. Krasińskiego 34
30 październik Środa	16.00-18.00	Zdrowe gotowanie – Kulki mocy	

Na wszystkie zajęcia poza CAS obowiązują zapisy.