

## Centrum Aktywności Seniorów „Źródło”

adres - Kraków, ul. Podchorążych 3

kontakt – tel. 535 538 450

e-mail [ester@strusiowo.pl](mailto:ester@strusiowo.pl)

## CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00 -14.00
wtorek	9.00 -14.00
środa	9.00 -14.00
czwartek	9.00 -14.00
piątek	9.00 -14.00

**OBOWIĄZUJE OD 3 października 2019***data dzienna***Harmonogram zajęć stałych – październik 2019***miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 -12.00	zajęcia szachowe	
	12.00 -14.00	kawiarenka obywatelska	
wtorek	9.30 - 11.00	zajęcia z języka angielskiego	
	10.00 -12.00	zajęcia teatralne	
	12.30 – 14.00	taniec w kręgu	
środa	10.00 – 11.00	zajęcia nordic walking	
	11.00 – 12.00	zajęcia ruchowe	
	12.00- 14.00	przygotowanie do turystyki pieszej, rowerowej, wodnej	
czwartek	10.00-12.00	zdrowe gotowanie i żywienie	
	12.00 -14.00	zdrowy tryb życia	
piątek	9.00 – 13.00	zajęcia brydzowe – Szkoła Podstawowa nr 10 ul. Blachnickiego w Krakowie	
	10.00 -12.00	Zajęcia na basenie	Basen AGH obowiązują wcześniejsze zapisy

## Zajęcia dodatkowe w PAŹDZIERNIKU 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.10 (czwartek)	7.00	Wyjazd edukacyjny do Krynicy ( wieża widokowa )	Obowiązują wcześniejsze zapisy
9.10 ( środa)	6.00	Wyjazd na grzybobranie	Obowiązują wcześniejsze zapisy
17.10 ( czwartek)	7.30	Wyjazd do term	Obowiązują wcześniejsze zapisy
23.10 ( środa)	7.30	Wyjazd edukacyjny do Lanckorony i Kalwarii Zebrzydowskiej	Obowiązują wcześniejsze zapisy

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**