



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas.seniorwcentrum@gmail.com

strona internetowa: www.seniorwcentrum.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 - 14:00
wtorek	10:00 - 14:00
środa	10:00 - 14:00
czwartek	10:00 - 14:00
piątek	10:00 - 14:00



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

OBOWIĄZUJE OD 07.10.2019

Harmonogram zajęć stałych – październik 2019

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek	10:00 - 11:00	Trening Nordic Walking <i>Zapewniamy kije dla uczestników.</i> <i>Trening poprowadzi Dobrochna Oleszek.</i>	W dniach 07.10 i 14.10 trening bez instruktora miejsce spotkania: wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego). <i>W razie niepogody zajęcia odbędą się na sali.</i>
	19:00 - 20:00	j. angielski grupa Joela - kontynuacja	Prowadzący: Joel Paisley kontynuacja grupy
wtorek	10:00 - 10:45	j. angielski grupa: preintermediate	prowadzący: w zastępstwie Abi Schep kontynuacja grupy
	10:45 - 11:30	j. angielski grupa: intermediate	prowadzący: w zastępstwie Abi Schep kontynuacja grupy
środa	10:30 - 11:30	gadżety, pomoc czy frustracja	Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych.
	12:00 - 13:00	gimnastyka	prowadzący: Agnieszka Jastrzewska
	11:30 - 13:30	kawiarenka	



czwartek	9:00 - 10:00	gimnastyka	prowadzący: Dobrochna Oleszek
	10:00 - 11:00	gimnastyka	prowadzący: Dobrochna Oleszek
	10:00 - 14:00	gramy, gry planszowe i stolikowe	W tym czasie udostępniamy Państwu salę oraz gry planszowe
	10:00 - 12:00	kawiarenka	
piątek	10:30 - 11:30	j. angielski grupa: beginner - kontynuacja	Prowadzący: Paulina Zaleśna Zajęcia z dnia 04.10 oraz 11.10 zostają przełożone na poniedziałki : 21.10 oraz 28.10
	11:30 - 12:30	j. angielski- intermediate, grupa Joela - kontynuacja	Prowadzący: Paulina Zaleśna Zajęcia z dnia 04.10 oraz 11.10 zostają przełożone na poniedziałki : 21.10 oraz 28.10
	13:00 - 14:00	j.ang. preintermediate - kontynuacja	Prowadzący zajęcia: Paulina Zaleśna Zajęcia z dnia 04.10 oraz 11.10 zostają przełożone na poniedziałki : 21.10 oraz 28.10



Zajęcia dodatkowe w październiku 2019

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
07.10.2019 poniedziałek	11:00 - 12:30	Samoobrona. Sytuacje niebezpieczne. Jak się bronić. Jak reagować. Warsztaty praktyczne ze Strażnikiem Miejskim	Spotkanie organizowane we współpracy z PAL Stare Podgórze/Zabłocie oraz ze Strażą Miejską Miasta Krakowa Spotkanie także dla rodziców z Klubu Rodziców
11.10.2019 piątek	10:00 - 11:00	Wyjście na wystawę <i>Skopje. Miasto, architektura i sztuka solidarności</i>	Miejsce spotkania: Międzynarodowe Centrum Kultury Rynek Główny 25
25.10.2019 piątek	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.