



Centrum Aktywności Seniorów „Tekla”

adres - Kraków, ul. Działowskiego 1

kontakt – tel. 535 538 450

e-mail ester@strusiowo.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.30 -13.30
wtorek	15.00 -19.00
środa	14.00 -18.00
czwartek	14.00 -18.00
piątek	14.00 -18.00

OBOWIĄZUJE OD 14 października 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – *październik* 2019

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30- 11.00	zajęcia język angielski	
	11.30 -13.30	zajęcia teatralne	
	16.00 – 17.00	nordic walking	
wtorek	15.00 - 17.00	zajęcia zdrowego gotowania i żywienia	
	17.00 – 18.00	spotkanie z koordynatorem	
	18.00-19.00	zajęcia fitness	
środa	15.00- 16.00	przygotowanie do turystyki pieszej, rowerowej, wodnej	
	17.00 – 18.00	nordic walking	
czwartek	17.00 -18.00	kawiarenka obywatelska	
piątek	12.30- 14.30	zajęcia na basenie – ćwiczenia w wodzie	na basenie Camena w Skawinie, obowiązują

			wcześniejsze zapisy
	16.00 -18.00	zajęcia plastyczne	

Zajęcia dodatkowe w październik 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.10 (czwartek)	7.00	Wyjazd edukacyjny do Krynicy (wieża widokowa)	Obowiązują wcześniejsze zapisy
17.10 (czwartek)	7.30	Wyjazd do term	Obowiązują wcześniejsze zapisy
19.10 (sobota)	8.00	Wyjazd na grzybobranie do Łętowni	Obowiązują wcześniejsze zapisy
23.10 (środa)	7.30	Wyjazd edukacyjny do Lanckorony i Kalwarii Zebrzydowskiej	Obowiązują wcześniejsze zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.