



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 18 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 |
| 25.10 (piątek) | 7.30 | Wyjazd edukacyjno – turystyczny „Szlakiem Janosika” | Obowiązują wcześniejsze zapisy |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.