



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 – listopad 2019r.

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	16.00-19.00	Spotkanie klubowe	
Wtorek	10.30-11.15	Basen – gimnast. w wodzie	05,12,19,26 listopad
	15.00-16.30	Spotkanie klubowe	
	16.30-19.00	Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe	
Środa	15.00-19.00	Gry planszowe - stolikowe	
	16.00-18.00	Warsztaty nauki o Ziemi Muzeum Geologiczne	13, 27 listopad ul. Senacka 3
	17.00-19.00	Kino MIKRO	06,13,20,27 listopad
Czwartek	10.00-11.00	Konwersacje j. francuskiego Grupa zaawansowana	
	12.00-12.45	Gimnastyka FIT BY STEP	07,14,21,28 listopad
	12.45-14.00	Spotkanie klubowe	
Piątek	10.00-12.00	Spotkanie klubowe	
	12.30-14.00	Zdobywamy kondycję – spacer z kijkami	

ZAJĘCIA DODATKOWE – LISTOPAD 2019

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	16.00-18.00	Spotkanie z psychologiem Metody stymulacji pamięci wzrokowej	04 listopad
Niedziela	18.00-20.00	Audytarium Maximum UJ Występ Marcina Dańca	17 listopad ul. Krupnicza 33
Poniedziałek	16.45-18.45	Spotkanie z podróżnikiem Dominikana i Haiti	18 listopad wolontariat
Środa	16.00-18.00	Zdrowe gotowanie - Faszerowane jajka na stół	20 listopad
Sobota	10.00-15.00 16.00-19.30	Turniej szachowy	23 listopad
Poniedziałek	16.45-18.45	Spotkanie z informatykiem	25 listopad
Środa	16.00-18.00	Zajęcia plastyczne	27 listopad
Piątek	12.30-14.00	Nordic Walking	15, 29 listopad - z instruktorem