

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 4 listopada 2019*data dzienna***Harmonogram zajęć stałych – listopad 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	
	16.30 – 17.30	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 *listopad* 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.