



## Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

adres - 31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail: [jsadowy@op.pl](mailto:jsadowy@op.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 12.00
wtorek	16.00 – 18.00
środa	12.00 – 14.00
czwartek	16.00 – 18.00
piątek	16.00 – 18.00

### **O B O W I A Z U J E O D 5 L I S T O P A D A**

#### Harmonogram zajęć stałych LISTOPAD 2019 r.

**w dniach 1,11 listopada zajęcia stałe odwołane**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS.	ul. Weissa 8/21
	13.00 – 15.00	Gra w bilarda dla chętnych.	TCF HUB al. 29 Listopada 94
	15.00 - 16.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 – 17.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
wtorek	12.00 – 13.00	Język włoski – dla początkujących.	ul. Weissa 8/21
	13.00 – 14.00	Język angielski – dla początkujących	ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	ul. Weissa 8/21
środa	10.00 – 12.00	Warsztaty z terapii i profilaktyki mięśni dna miednicy.	sala gimnastyczna NZOZ Poradnia Rehabilitacyjna "AZORY" Sp. z o.o. w Krakowie, ul. Nałkowskiego 1
	12.00 – 14.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła i florystyki.	ul. Weissa 8/21
czwartek	12.00 – 13.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana.	ul. Weissa 8/21
	12.00 – 13.00	Język angielski – grupa średniozaawansowana.	ul. Weissa 8/21
	15.00 – 16.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	XIV LO, ul. Chełmońskiego 24

czwartek	16.00 – 17.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	
	16.00 – 18.00	Zajęcia teatralne.	ul. Weissa 8/21 lub XIV LO ul. Chełmońskiego 24
piątek	9.55-10.40	Konsultacje komputerowe	SP 119 sala komputerowa ul. Czerwieńskiego 1
	12.30 – 14.00	Gimnastyka w wodzie.	Miejsce spotkań: Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokazy	ul. Weissa 8/21

### Zajęcia dodatkowe listopad 2019

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.11.2019 sobota	12.00	Wspólne z młodzieżą w ramach Porozumienia Partnerów Lokalnych na Azorach wyjście - Cmentarz Rakowicki	Zbiórka przed bramą główną cmentarza g.12.00
5.11.2019	19.00	Najpiękniejsze piosenki międzywojennej Polski w tanecznej interpretacji Baletu Cracovia Danza – impreza odwołana	Teatr Variete
8.11.2019	11.30	Zwiedzanie wystaw na Zamku Królewskim na Wawelu	Zbiórka na pętli godz.10.30
10.11.2019 (niedziela)	Osobny program godz.14.00	Obchody Święta Niepodległości z CAS Radosny Senior. Szczegółowy plan na plakacie.	Parafia Matki Bożej Królowej Polski ul. Skośna zbiórka na pętli godz.13.00
11.11.2018 (poniedziałek)	16.00	RODZINNE ŚWIĘTOWANIE NIEPODLEGŁOŚCI - Pieśni patriotyczne zaśpiewamy wspólnie z rodziną Kutników. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.	Dworek Białoprądnicki - Sali Kominkowej (ul.Papiernicza 2)
15.11.2018 (piątek)	13.00-15.00	Turniej strzelecki Rady Dzielnicy IV	Strzelnica ul. Pomorska 2
28.11.2019 (czwartek)	11.00 – 13.00	Turniej Mikołajkowy dla seniorów w bilarda.	TCF HUB al. 29 Listopada 94
28.11.2019 (czwartek)	15.00 – 18.00	Wieczorek taneczny – Andrzejki. Wstęp za wykupieniem cegiełki równowartości 15 zł. która uprawnia do odbioru darmowej herbaty, kawy i ciastka.	ulicy Bartosza Głowackiego 4/lokal 6 w godzinach 15.00-18.00
29.11.2018 (piątek)	16.00 – 18.00	Wieczór Andrzejkowy <b>Występ naszego zespołu teatralnego – aula</b>	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
29 – 30.11. 2019 (piątek)	10.00 -13.30	Świąteczna Zbiórka Żywności.	Tesco – SM ul. Wybickiego 10
Każdy czwartek	15.00 – 18.00	Wieczorki taneczne organizowane przez Stowarzyszenie Radosny Senior Wstęp za wykupieniem cegiełki równowartości 15 zł. która uprawnia do odbioru darmowej herbaty, kawy i ciastka.	ulica Bartosza Głowackiego 4/lokal 6

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**