



## Centrum Aktywności Seniorów „Tekla”

adres - Kraków, ul. Działowskiego 1

kontakt – tel. 535 538 450

e-mail [ester@strusiowo.pl](mailto:ester@strusiowo.pl)

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

poniedziałek	10.00 -15.00
wtorek	15.00 -19.00
środa	13.30 -17.30
czwartek	14.00 -18.00
piątek	14.00 -18.00

### **OBOWIAZUJE OD 7 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 -14.30	zajęcia teatralne	
	18.00 – 20.00	nordic walking	W razie niepogody zajęcia ruchowe na sali
wtorek	15.00 - 17.00	zajęcia zdrowego gotowania i żywienia	
	16.30 – 17.30	spotkanie z koordynatorem	
	18.00-19.00	zajęcia fitness	
środa	16.00- 17.30	Zdrowy tryb życia – spotkania z dietetykiem	13.11,27.11
	17.00 – 18.30	Warsztaty kosmetyczne/pielęgnacyjne	6.11, 20.11
czwartek	15.00 -17.00	kawiarenka obywatelska	
	17.00 – 18.00	taniec	

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
27.11	17.00	andrzejki	Obowiązują wcześniejsze zapisy
28.11	13.20	Wyjście na Wawel	Obowiązują wcześniejsze zapisy

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**