

Centrum Aktywności Seniorów „Złoty wiek”

Adres: ul. Kurczaba 25, Kraków

kontakt – tel. 799 070 616

e-mail: cas.zloty.wiek.np@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 14.00
wtorek	09.00 – 13.00
środa	09.00 – 13.00
czwartek	09.00 – 13.00
piątek	09.00 – 13.00

OBOWIĄZUJE OD 8 LISTOPADA 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2019

miesiąc

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	10.00 – 12.00	Rękodzieło (florystyka) 18	ul. Kurczaba 25
	10.00 – 12.00	Język obcy (angielski) 4; 25	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 4; 18; 25	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka	
Wtorek	9.00 – 11.00	Zajęcia plastyczne 12	
	9.00 – 11.00	Rękodzieło 19; 26	
	11.30 – 13.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa 12	
	11.30 – 12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 5; 19; 26	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Środa	9.00 – 10.00	Obsługa urzędzeń 13	

	10.15 -11.00	Aqua – aerobik Czas na basene:10.00 - 11.15	ul. Kurczaba 29
	11.00 – 13.00	Język obcy (rosyjski) 13	
	11.45– 12.45	Język obcy (rosyjski) 6; 27	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
Czwartek	11.00 – 13.00	Zdrowy styl życia 7; 21	
	11.00 – 12.30	Salon literacki 28	
	9.30 – 11.00	Zajęcia teatralno – wokalne 7; 14; 21; 28	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	ul. Kurczaba 25
Piątek	9.00 – 11.30	„Stół nas łączy” spotkanie integracyjne 8; 15; 22; 29	
	9.00 – 11.00	Szkolenie wolontariusze 15	
	9.00 – 11.00	Trening pamięci 8 z powodu choroby instruktora zajęcia odwołane	
	11.30 -12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5 wtorek	10.00 – 11.30	Występ zespołu wokalne teatralnego w ZOL	ul. Wielicka 267
6 środa	9.00 – 10.00	Spotkanie integracyjne	ul. Kurczaba 25
6 środa	8.50 – 10.00	Próba choru w SP 117	ul. Kurczaba 15
8 piątek	9.00 – 12.00	Występ zespołu wokalne teatralnego w SP 117	ul. Kurczaba 15
Każdy wtorek	Od 17.00	Taneczne Spotkania	Klub B4 Ul. Bracka4
9 sobota	Od 11.00....	Giełda Bizuterii i Mineralów	Centrum Targowego „Chemobudowa- Kraków” przy ul. Klimeckiego 14 w

			pawilonie targowym A
15 piątek	7.00 – 19.00	Wycieczka Termy Bania w Białce Tatrzańskiej	Zbiórka o 6.45: parking ul. Powiśle rejestracja przez formularz w Internecie
18 poniedziałek	13.00 - 15.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem Kazimierz, Stara synagoga (z wejściem)	Zbiórka ul. Szeroka Stara synagoga
28 czwartek		Międzynarodowa Konferencja „Miasta przyjazne starzeniu się”	ICE ul. Marii Konopnickiej 17
30 sobota	9.45 – 20.30	Zbiórka żywności	LIDL ul. Wielicka 67

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.