



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

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

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail www.fundacjaniedzielinaswiek.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach - dyżur:

poniedziałek	10.00 – 12.00
wtorek	12.00 -14.00 i od 16.00 – 18.00
środa	12.00 – 14.00
czwartek	12.00 – 14.00
piątek	16.00 – 18.00

OBOWIĄZUJE od 1.012.2019

Harmonogram zajęć stałych GRUDZIEŃ 2019 r.

w dniach: **24,31.12** – zgodnie z decyzją Urzędu Miasta CAS jest nieczynny

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	15.00 - 16.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching. Od 19.XII zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 -17.00	Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca od 19.12 zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
wtorek	12.00 – 13.00	Język włoski –dla początkujących.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	13.00 – 14.00	Język angielski – dla początkujących	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
środa	10.00 -12.00	Warsztaty z terapii i profilaktyki mięśni dna miednicy. 25.XII, zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	12.00 – 14.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.	
czwartek	9.55-10.40	Konsultacje Komputerowy - 19, 26.XII, zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa – od 19.12 – zajęcia odwołane
	12.00 – 13.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana w dniach 5,19,26.XII, zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 5.12. zajęcia odwołane ze względu na koncert dla seniorów
	13.00 – 14.00	Język angielski – grupa średniozaawansowana w dniach 5,19,27.XII zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 5.12. zajęcia odwołane ze względu na koncert dla seniorów
	16.00 – 18.00	Zajęcia teatralne. 19,27.XII zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
piątek	13.00 – 15.00	Język rosyjski – grupa średniozaawansowana (lista zamknięta) 20,27.XII - zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokazy 27.XII - zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Zajęcia dodatkowe *grudzień 2019*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.12.2019 (poniedziałek)	19.00	Spotkania imienia prof. Janiny Strzembosz „Życie dla tańca” - Międzynarodowa Gala Taneczna	Krakowski Teatr VARIETE Grzegorzewska 71,
3.12.2019 (wtorek)	9.30 – 12.40	VII Turniej Sportów Barowych (dla chętnych).	DPS ul Kluzeka 6
5.12.2019 (czwartek)	12.00 – 14.00	Koncert dla seniorów	Centrum Kongresowe ICE
14.12.2019 (sobota)	10.00 -13.00	Podsumowanie projektu międzypokoleniowego - wigilia międzypokoleniowa.	Szkoła Podstawowa nr 119, ul. Czerwieńskiego 1
19.12.2019 (czwartek)	16.00 – 20.00	Spotkanie Oplatkowe – zajęcia stałe odwołane ze względu na przygotowania do wigilii.	Szkoła Podstawowa nr 119, ul. Czerwieńskiego 1
31.12.2019	14.00 -16.00	Koncert sylwestrowy zorganizowany przez Stowarzyszenie Radosny Senior	Urząd Miasta Krakowa pl. Wszystkich Świętych

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.