



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMiSTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57

optymista@pkps.krakow.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

Poniedziałek	15.00-19.00
Wtorek	15.00-19.00
Środa	15.00-19.00
Czwartek	10.00-14.00
Piątek	10.00-14.00

Harmonogram zajęć stałych – od 9 grudnia 2019r.

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15.00 – 19.00	Spotkanie klubowe	16 grudzień
Wtorek	15.00 – 16.30	Spotkanie klubowe	
	16.30 - 19.00	Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe	3,10,17 grudzień 2019
Środa	15.00 - 19.00	Gry planszowe- stolikowe	
	17.00 – 19.00	Kino MIKRO	4 grudzień 2019
Czwartek	10.00 – 11.30	Język francuski - konwersacje	
	11.30 – 14.00	Gry planszowe – stolikowe	
	12.00 – 12.45	Gimnastyka – zajęcia ruchowe FIT BY STEP	5,12,19 grudzień 2019
Piątek	10.00 – 12.00	Spotkanie klubowe	
	12.00 - 14.00	Zdobywamy kondycję – spacer z kijkami	

ZAJĘCIA DODATKOWE – grudzień 2019

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
4 grudzień. środa	16.00 - 17.30	Antologia poezji	wolontariat
5 grudzień czwartek	11.30 – 13.00	Spotkanie z dietetykiem – „Jak kształtować zdrowe na- wyki żywieniowe zimą”	
5 grudzień czwartek	19.00 – 21.00	Teatr Szczęście - „Emigranci”	ul. Karmelicka 3
9 grudzień poniedziałek	16.45 – 18.45	Spotkanie z podróżnikiem – „ Haiti, Madagaskar”	
11 grudzień środa	16.00 – 18.00	Zdrowe gotowanie – „Dietetyczne dania z makaronem”	
13 grudzień piątek	10.00 – 12.00	Szycie i haftowanie	
15 grudzień niedziela	18.00 – 20.00	Koncert świąteczny Jacek Wójcicki, Beata Rybotycka	Audytorium Maximum UJ ul. Krupnicza 33
16 grudzień poniedziałek	16.00 -19.00	Spotkanie opłatkowe	
18 grudzień środa	16.00 – 18.00	Zajęcia plastyczne	

Na wszystkie zajęcia poza CAS obowiązują zapisy.