



## 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](http://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 STYCZEŃ 2020**

#### Harmonogram zajęć stałych

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. Zajęcia od 13.01.2020	Miejsce spotkania: XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 -17.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa. Zajęcia od 13.01.2020	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.Zajęcia od 8.01	Poradnia Rehabilitacyjna "AZORY" Sp. z o.o. w Krakowie, ul. Nałkowskiego 1
	12.00 – 14.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
czwartek	9.55-10.40	Konsultacje Komputerowy	Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa
	12.00 – 13.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	13.00 –14.00	Język angielski – grupa średniozaawansowana	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	15.00 -16.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching. Zajęcia od 9.01	Miejsce spotkania: XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 -17.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa. Zajęcia od 9.01	Miejsce spotkania: XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 – 18.00	Zajęcia teatralne. Zajęcia od 9.01	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
piątek	10.00 – 13.00	Spacerkiem po Krakowie i okolicy z kijkami nordic walking. Zajęcia od 10.01	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokazy	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

**Zajęcia dodatkowe / w zamian**  
**styczeń 2020**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.01.2019 (niedziela)	Osobny harmonogram	Przewodnicy krakowscy dla Wośp 2020 –wiatr w żagle – wyjścia indywidualne	Różne miejsca
17.01.2020 (piątek)	16.00	Wieczór kolęd.	Miejsce spotkania: XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
20.01.2020 (poniedziałek)	18.00	Spotkania z operą i nie tylko – Koncert Karnawałowy – koncert poprowadzi Jan Migała	CK Dworek Białoprądnicki ul. Papiernicza 2
24.01.2019 (piątek)	10.00	Wyjście na pokonkursową wystawę Szopek Krakowskich w Celestacie (oddział Muzeum Krakowa), ul. Lubicz 16	Zbiórka na pętli godz. 9.30

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**