

## Centrum Aktywności Seniorów „Złoty wiek”

Adres: ul. Kurczaba 25, Kraków

kontakt – tel. 799 070 616

e-mail: [cas.zloty.wiek.np@gmail.com](mailto: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 13 STYCZNIA 2020**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2020

*miesiąc*

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	10.00 -14.00	Rekrutacja 13	
	10.00 – 12.00	Rękodzieło (florystyka) 13	
	10.00 – 12.00	Język obcy (angielski) 27	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 13; 20	
	10.00 – 14.00	Kawiarenka	
Wtorek	09.00 – 13.00	Rekrutacja 7; 14	
	9.00 – 16.30	Turystyka krajowa Wycieczka z instruktorem (Muzeum Śląskie w Katowicach) 14	Zbiorka Dworzec autobusowy

	11.30 – 12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 21; 28	ul. Kurczaba 25
	9.00 – 11.00	Zajęcia plastyczne 21	
	9.45 – 11.15	Zajęcia teatralno – wokalne 29	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
<b>Środa</b>	9.00 – 13.00	Rekrutacja uczestników 8; 15	
	11.00 – 13.00	Język obcy (rosyjski) 15; 22; 29	
	9.00 – 11.00	Rękodzieło (2) 15	
	9.00 – 11.00	Zdrowy styl życia 29	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
<b>Czwartek</b>	11.45 – 12.30	Aqua – aerobik 9; 16; 23; 30 Czas na basenie: 11.30 - 12.45	ul. Kurczaba 29
	11.00 – 13.00	Rękodzieło 23	ul. Kurczaba 25
	10.00 – 11.30	Salon literacki 30	
	9.00 - 13.00	Kawiarenka	
<b>Piątek</b>	9.00 – 13.00	Rekrutacja 3; 10	
	9.00 – 11.00	Trening pamięci 17; 31	
	11.30 -12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 17; 24; 31	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7 wtorek	9.00 – 13.00	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy”	ul. Kurczaba 25
3 piątek	11.00 – 15.00	Wycieczka z przewodnikiem: „Szopki w Celestacie - pokonkursowa wystawa”	Spotkanie o 10.45 Lubicz 16
Co wtorek	17.00 - ...	Spotkania taneczne. Klub B4	ul. Bracka 4

8 środa	9.00 – 13.00	Zebranie aktywa: Planowanie działań na rok 2020	ul. Kurczaba 25
9 czwartek	9.00 – 13.00	Wejście do kina	
10 piątek	9.00 – 13.00	Szkolenie wolontariusze	ul. Kurczaba 25
31 piątek	8.00 -22.00	Wycieczka. Kulig	Zbiórka o 7.45: parking ul. Powiśle rejestracja przez formularz w Internecie
8 środa	15.15 -16.00	Pomoc przedszkolakom na zajęciach plastycznych	Przedszkola 117, ul. Kurczaba 15
7 wtorek	12.00 – 12.30	Czytanie bajek w przedszkolu 117	
9 czwartek	11.00 – 11.15	Czytanie bajek dla grupy najmłodszej w przedszkolu 117	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**