



## Centrum Aktywności Seniorów „Tekla”

adres - Kraków, ul. Działowskiego 1

kontakt – tel. 885 538 450

e-mail [ester@strusiowo.pl](mailto:ester@strusiowo.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 -15.00
wtorek	15.00 -19.00
środa	13.30 -17.30
czwartek	12.00 -16.00
piątek	14.00 -18.00

**OBOWIĄZUJE OD 20 stycznia 2020**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2020

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30- 11.00	zajęcia język angielski	
	11.30 -14.30	zajęcia teatralne	
	14.30 – 15.30	nordic walking	W razie niepogody zajęcia ruchowe na sali
wtorek	15.00 - 16.00	spotkanie z koordynatorem	
	16.00 – 18.00	zdrowe gotowanie i żywienie	
	18.00-19.00	zajęcia fitness	
środa	16.00- 17.30	zdrowy tryb życia – spotkania z dietetykiem	Terminy 15.01, 29.01
	14.30 – 15.30	Szachy, warcaby i gry karciane	
czwartek	12.45 -14.45	kawiarenka obywatelska	

	14.45 – 15.45	taniec	
piątek	16.00 -18.00	Zajęcia plastyczne	

### **Zajęcia dodatkowe w styczeń 2020:**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.01	7.30	Kulig w dolinie Chochołowskiej	Obowiązują wcześniejsze zapisy

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**