



Centrum Aktywności Seniorów „Tekla”

adres - Kraków, ul. Działowskiego 1

kontakt – tel. 885 538 450

e-mail ester@strusiowo.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.30 -14.30
wtorek	15.00 -19.00
środa	14.00 -18.00
czwartek	12.30 -16.30
piątek	14.00 -18.00

OBOWIĄZUJE OD 3 lutego 2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2020

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30- 11.00	zajęcia język angielski	
	11.30 -14.30	zajęcia teatralne	
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 12.02,26.02
	14.00 – 16.00	szachy, warcaby i gry karciane	
czwartek	12.30 -14.30	kawiarenka obywatelska	
	17.00 – 18.00	taniec	
piątek	15.00 -17.00	nordic walking	W razie niepogody

			zajęcia ruchowe na sali
	16.00 -18.00	zajęcia plastyczne	

Zajęcia dodatkowe w *lutym* 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
20.02	7.30	Wyjazd do term	Obowiązują wcześniejsze zapisy
18.02	8.00	Wycieczka edukacyjna do kopalni srebra w Tarnowskich Górach	Obowiązują wcześniejsze zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.