



### Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

adres - 31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21 [www.fundacjaniedzielinaswiek.pl](http://www.fundacjaniedzielinaswiek.pl)

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail [fundacjanie.dzieli.nas@op.pl](mailto:fundacjanie.dzieli.nas@op.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        | Poza siedzibą CAS-u             |
| czwartek     | 12.00 – 14.00                   |
| piątek       | 16.00 – 18.00                   |

**O B O W I Ą Z U J E O D 0 7 . 0 2 . 2 0 2 0 r .**

#### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH luty 2020

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć   | uwagi  |
|--------------|---------------|--|--|
| poniedziałek | 10.00 – 12.00 | Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u                                     | ul. Weissa 8/21  |
|              | 15.00 - 16.00 | Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching. | XIV LO, ul. Chełmońskiego 24   |
|              | 17.00 -18.00  | Gimnastyka ogólnorozwojowa   | XIV LO, ul. Chełmońskiego 24   |
| wtorek       | 12.00 – 13.00 | Język włoski –dla początkujących.  | ul. Weissa 8/21  |
|              | 13.00 – 14.00 | Język angielski – dla początkujących   | ul. Weissa 8/21  |
|              | 16.00 – 18.00 | Zdrowy i aktywny senior, automasaż.  | ul. Weissa 8/21  |
| środa        | 10.00 -12.00  | Warsztaty z terapii i profilaktyki mięśni dna miednicy.                                    | Poradnia Rehabilitacyjna "AZORY" Sp. z o.o. w Krakowie, ul. Nałkowskiego 1 |
|              | 12.15 – 13.15 | Język rosyjski - grupa zamknięta   | ul. Weissa 8/21  |
|              | 15.00 - 16.00 | Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching. | XIV LO ul. Chełmońskiego 24  |
|              | 16.00 -17.00  | Gimnastyka ogólnorozwojowa   | XIV LO, ul. Chełmońskiego 24   |
| czwartek     | 10.00 – 12.00 | Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.  | ul. Weissa 8/21  |
|              | 12.00 – 13.00 | Język włoski – grupa średniozaawansowana   | ul. Weissa 8/21  |
|              | 13.00 – 14.00 | Język angielski – grupa średniozaawansowana  | ul. Weissa 8/21  |
|              | 16.00 – 18.00 | Zajęcia teatralne.   | ul. Weissa 8/21  |

|        |               |                       |   |
|--------|---------------|-----------------------|---|
| piątek | 12.30 – 13.30 | Basen – aqua aerobic. | Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11 |
|        | 16.00 – 18.00 | Kawiarenka senioralna | ul. Weissa 8/21                         |

### **Zajęcia dodatkowe luty 2020**

| data                   | godzina      | rodzaj zajęć  | uwagi                                  |
|------------------------|--------------|---|--|
| 01.02.2020<br>(sobota) | 19.00        | Bal karnawałowy   | Cafe Carolaine,<br>ul. Głowackiego 4/6 |
| 05.02.2020<br>(środa)  | 9.30 -13.00  | VI edycja Turnieju Soft Petanque                                    | DPS ul. Kluzeka 6                      |
| 14.02.2020<br>(piątek) | 16.00 -18.00 | Wieczór walentynkowy  | XIV LO<br>ul. Chełmońskiego 24         |
| 21.02.2020<br>(piątek) | 16.00 -18.00 | Profilaktyka w kierunku raka piersi - wykład i ćwiczenia praktyczne | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21     |
| 28.02.2020<br>(piątek) | 15.30 -18.00 | Spotkanie z Policją – ruchu drogowego                               | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21     |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**