



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

adres - 31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21

www.fundacjaniedzielinaswiek.pl

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail 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

OBOWIĄZUJE od 12.02.2020

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
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

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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.