



## 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	12.30 - 14.00
czwartek	12.00 – 14.00
piątek	16.00 – 18.00

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH marzec 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
	16.00 -17.00	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. Nałkowskiego1
	12.30 – 13.30	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
	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 – 19.00	Kawiarenka senioralna	ul. Weissa 8/21

### Zajęcia dodatkowe *marzec 2020*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
09.03.2020 (poniedziałek)	18.00	MUZYKA RETRO NA DZIEŃ KOBIET SPOTKANIE Z OPERĄ I NIE TYLKO...	Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” 31-221 Kraków, ul. Papiernicza 2 ( 15 zł)
13.03.2020 (piątek)	16.00	Dzień Kobiet połączony z występem naszego zespołu teatralnego	DPS ul. Kluzeka 6XIV LO ul.Chełmońskiego 24
czwartki	Po uzgodnieniu z prowadzącym	Konsultacje komputerowe	SP 119 ul. Czerwińskiego 1

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

#### UWAGA

Poszukujemy wolontariuszy do pomocy przy organizacji Festiwalu Kultury Żydowskiej (opieka nad artystami, pomoc w produkcji Festiwalu, doradztwo publiczności, pomoc w działaniach promocyjnych itp.).

Zainteresowanych prosimy o kontakt osobisty lub telefoniczny.