



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMiSTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57

[optymista @pkps.krakow.pl](mailto:optymista@pkps.krakow.pl)

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

Poniedziałek	15.00-19.00
Wtorek	15.00-19.00
Środa	15.00-19.00
Czwartek	10.00-14.00
Piątek	10.00-14.00

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2020

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15.00 – 19.00	Spotkanie klubowe	
Wtorek	10.30 – 11.15	Basen – gimnastyka w wodzie	10, 17, 24 marzec ul. Ingardena 4
	15.00 – 16.30	Spotkanie klubowe	
	16.30 - 19.00	Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe	
Środa	15.00 - 19.00	Gry planszowe- stolikowe	
	16.00 – 18.00	Warsztaty nauki o Ziemi Muzeum Geologiczne	Ul. Senacka 3
	17.00 – 19.00	Kino MIKRO	11, 18, 25 marzec ul. J. Lea 5
Czwartek	10.00 – 11.30	Język francuski - konwersacje	
	11.30 – 14.00	Gry planszowe – stolikowe	
	12.00 – 12.45	Gimnastyka – zajęcia ruchowe FIT BY STEP	5, 12, 26 marzec ul. Królewska 1
Piątek	10.00 – 14.00	Spotkanie klubowe	

ZAJĘCIA DODATKOWE – marzec 2020

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
2 marzec Poniedziałek	16.30 – 18.30	Spotkanie z informatykiem - Podkasty i inne dane strumieniowe.	
Poniedziałek 9 marzec	17.00 – 18.30	Spotkanie z lekarzem – Badania endoskopowe przewodu pokarmowego - profilaktyka	
Poniedziałek 16 marzec	16.45 – 18.45	Spotkanie z podróżnikiem - Chiny	
Środa 4 marzec	16.00 – 18.00	Zdrowe gotowanie - Zupy krem - szybkie i lekkie	
Środa 11 marzec	16.00 – 18.00	Zajęcia plastyczne - Ozdoby wielkanocne.	
15 marzec Niedziela	18.00 – 20.00	Teatr – „Weekend z R.”	Kino Kijów Al. Krasińskiego 34
Piątek 20 marzec	12.30 – 14.00	Muzeum Czartoryskich	ul. Św. Jana 19
Piątek 13, 27 marzec	12.00 – 14.00	Nordic Walking	Z instruktorem
Środa 25 marzec	19.30 – 21.30	Koncert Royal Philharmonic Orchestra	Centrum Kongresowe ICE ul. M. Konopnickiej 17
Środa 25 marzec	16.00 – 18.00	Szycie i haftowanie	