

## Centrum Aktywności Seniorów „Złoty wiek”

Adres: ul. Kurczaba 25, Kraków

kontakt – tel. 799 070 616

e-mail: [cas.zloty.wiek.np@gmail.com](mailto:cas.zloty.wiek.np@gmail.com)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 14.00
wtorek	09.00 – 13.00
środa	09.00 – 13.00
czwartek	09.00 – 13.00
piątek	09.00 – 13.00

### **OBOWIĄZUJE OD 9 MARCA 2020**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych – marzec 2020**

*miesiąc*

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>Poniedziałek</b>	10.00 – 12.00	Rękodzieło (florystyka) 16	ul. Kurczaba 25
	10.00 – 12.00	Język obcy (angielski) 2; 23	
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 2; 9; 16; 23	
	9.00 – 16.30	Turystyka krajowa Wycieczka z instruktorem (do ustalenia) 30	Zbiorka do ustalenia
	10.00 – 14.00	Kawiarenka	
<b>Wtorek</b>	09.30 – 11.00	Zajęcia teatralno – wokalne 3; 10; 17; 31	wolontariat
	11.00 – 11.30	Zajęcia teatralno – wokalne 3; 10; 17; 31	
	9.30 – 11.30	Zajęcia teatralno – wokalne 24	
	11.30 – 12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Kurczaba 25
	9.00 – 11.00	Zajęcia plastyczne 24	

	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
<b>Środa</b>	11.00 – 13.00	Język obcy (rosyjski) 4; 11; 18	
	9.00 – 10.00	Język obcy (rosyjski) 25	ul. Kurczaba 25
	9.00 – 11.00	Rękodzieło (3) 4	
	9.00 – 11.00	Rękodzieło (2) 11	
	10.00 – 13.00	Zdrowy styl życia 25	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	
<b>Czwartek</b>	11.45 – 12.30	Aqua – aerobik Czas na basenie: 11.30 - 12.45	ul. Kurczaba 29
	9.45.00 – 11.15	Salon literacki 26	ul. Kurczaba 25
	9.15 – 11.15	Rękodzieło (3) 19	
	9.00 - 13.00	Kawiarenka	
<b>Piątek</b>	9.00 – 11.00	Trening pamięci 6; 27	
	11.30 -12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa 6; 13;20	
	9.00 – 13.00	Kawiarenka	

### Zajęcia dodatkowe w marcu 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5 czwartek	9.30 – 11.30	Występ grupy Wokalno – Teatralną w ZOL-u	ul. Wielicka 267
9 poniedziałek	10.00 – 12.00	Spotkanie z kosmetyczką	ul. Kurczaba 25
13 piątek	9.00 -11.00	Spotkanie z podróżnikiem	ul. Kurczaba 25
17 wtorek	13.15 – 15.15	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem „Wystawa Skarby Piastów”:	Spotkanie: o 13.15 pod Katedrą
Co wtorek	17.00 - ...	Spotkania taneczne. Klub B4	ul. Bracka 4
27 piątek	7.00 – 19.00	Wycieczka do Solca i Buska Zdrój	Zbiórka o 6.45: parking ul. Powiśle rejestracja przez formularz w Internecie

11; 25 środa	15.15 -16.00	Pomoc przedszkolakom na zajęciach plastycznych	Przedszkola 117, ul. Kurczaba 15
10 wtorek	12.00 – 12.30	Czytanie bajek w przedszkolu 117	
12 czwartek	11.00 – 11.15	Czytanie bajek dla grupy najmłodszej w przedszkolu 117	
20 piątek	7.00-19.00	Wycieczka do Niecki Nidziańskiej - region Ponidzie nad środkową i dolną Nidą.	Wyjazd–parking Powiśle godz.7.00 Zgłoszenia przez formularz
10 wtorek	10.00 – 12.00	Występ grupy Wokalno – Teatralną w ZOL-u	Ul. Rzepakowa 5a
20 piątek	9.00 – 11.30	Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” Spotkanie urodzeniowe	ul. Kurczaba 25
28 sobota	9.00 – 20.00	Świąteczna Zbiorka Żywności	LUDL ul. Wielicka 67

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**