



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMiSTA"

Adres: Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

Kontakt: tel.12 634 51 57

mail: optymista@pkps.krakow.pl

Od dnia 12.03.2020 CAS nieczynne do odwołania.

Dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-14.00

Harmonogram obowiązuje od 15.07.2020r.

ZAJĘCIA – lipiec 2020

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
13 lipiec Poniedziałek	10.00 – 14.00	Wycieczka do Ogródu Zoologicznego	Las Wolski
14 lipiec Wtorek	12.30 – 14.00	Bule, Molki – gry sportowe na świeżym powietrzu	CAS Uskrzydleni Wiekiem ul. Rusznikarska 14 lok. 16
17 lipiec Piątek	12.00 – 14.00	Zdobywamy kondycję Spacer z kijkami	lipiec bez instruktora
20 lipiec Poniedziałek	12.00 – 14.00	Spacer – Ogród Botaniczny	ul. Kopernika 27
21 lipiec Wtorek	12.30 – 14.00	Bule, Molki – gry sportowe na świeżym powietrzu	CAS Uskrzydleni Wiekiem ul. Rusznikarska 14 lok. 16
23 lipiec Czwartek	10.00 – 14.00	Wycieczka na Kopiec Kościuszki	Al. Waszyngtona
24 lipiec Piątek	12.00 – 14.00	Zdobywamy kondycję Spacer z kijkami	lipiec bez instruktora
27 lipiec Poniedziałek	10.00 – 14.00	Spacer – Park Bednarskiego	Rynek Podgórski i okolice
28 lipiec Wtorek	12.30 – 14.00	Bule, Molki – gry sportowe na świeżym powietrzu	CAS Uskrzydleni Wiekiem ul. Rusznikarska 14 lok. 16
29 lipiec Środa	10.00 – 14.00	Spacer nad Zalewem Nowohuckim, tężnia solankowa	ul. Bulwarowa
31 lipiec Piątek	12.00 – 14.00	Zdobywamy kondycję Spacer z kijkami	lipiec bez instruktora

Na wszystkie zajęcia poza CAS obowiązują zapisy