



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 1.09.2020r.

ZAJĘCIA – wrzesień 2020

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 14	10.00 – 14.00	Wycieczka – Zakrzówek i Kampus UJ	ul. Praska, Grota Roweckiego
Wtorek 15, 22, 29	10.30 – 11.15	Basen – gimnastyka w wodzie	ul. Ingardena 4
Środa 16	9.00 – 13.00	Wycieczka do Wieliczki kościół Św. Sebastiana i okolice	Wieliczka ul. Św. Sebastiana
Środa 23	14.30 – 16.00	Trasa plenerowa na Wawelu	Ogrody, dziedzińce, kościół Św. Gereona
Środa 30	10.00 – 14.00	Wycieczka do Rydłówki	ul. Tetmajera 28
Czwartek 3, 10, 17, 24	12.00 – 12.45	Gimnastyka – zajęcia ruchowe FIT BY STEP	ul. Królewska 1
Piątek 4, 18	12.00 – 14.00	Zdobywamy kondycję – spacer z kijkami	bez instruktora
Piątek 11, 25	12.00 – 14.00	Nordic Walking	z instruktorem
Sobota 12	17.30 – 19.00	Opera – koncert na otwarcie sezonu	Ogród Muzeum Archeologicznego

Na wszystkie zajęcia poza CAS obowiązują zapisy