



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.

W terminie 02 – 13.09.2020 możliwe wyłącznie zajęcia online.

Dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-14.00

Harmonogram obowiązuje od 14.09.2020r.

ZAJĘCIA – wrzesień 2020

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 14	10.00 – 14.00	Wycieczka – Zakrzówek i Kampus UJ	ul. Praska, Grota Roweckiego
Poniedziałek 21	10.00 – 14.00	Wycieczka -Park Leśny Witkowice	Witkowice Nowe
Poniedziałek 28	10.00 – 14.00	Spacer ulicami Krakowa	
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	Spacer – Krzemionki Podgórskie – Kopiec Krakusa	ul. Tetmajera 28
Czwartek 17, 24	12.00 – 12.45	Gimnastyka – zajęcia ruchowe FIT BY STEP	ul. Królewska 1
Piątek 18, 25	12.00 – 14.00	Nordic Walking	z instruktorem

Na wszystkie zajęcia poza CAS obowiązują zapisy