



## 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 – październik 2020r.

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15.00- 19.00	Spotkanie klubowe	
Wtorek	10.30-11.15	BASEN – KURS PŁYWANIA	06,13,20,27 ul. Ingardena 4
	15.00-16.30	Spotkanie klubowe	
	16.30-19.00	Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe	06,13,20,27
Środa	15.00-17.00	Gry planszowe- stolikowe	
	17.00-19.00	Kino Mikro	07,14,21,28 ul. Lea 5
Czwartek	10.00-11.30	Język francuski - konwersacje	1, 8, 15, 29
	12.00-12.45	Gimnastyka – zajęcia ruch. FIT BY STEP	01,08,15,22,29 ul. Królewska 1
	13.00 – 14.30	Język francuski - konwersacje	22

Piątek	10.00-12.30	Spotkanie klubowe	
	12.30 – 14.00	Zdobywamy kondycję - spacer z kijkami	02, 30

### ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 2020

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 5	16.00 – 18.00	Spotkanie z pielęgniarką – Wypadki w domu-pierwsza pomoc	
Środa 7	16.00 – 18.00	Zdrowe gotowanie Fit – naleśniki na słodko	
Piątek 9	11.00 – 13.00	Wycieczka – Muzeum Czartoryskich	ul. Pijarska 15
Środa 14	14.00 – 18.00	Wycieczka do Tyńca Opactwo, Muzeum	Tyniec
Piątek 16	12.00 – 14.00	Nordic Walking	z instruktorem
Środa 21	17.00 – 19.00	Zajęcia plastyczne - Zaduszki	
Czwartek 22	9.30 – 11.30	Spotkanie z psychologiem Funkcjonowanie pamięci w ciągu życia człowieka	
Piątek 23	11.30 – 14.00	Wycieczka do Rydlówki	ul. Tetmajera 28

**Na wszystkie zajęcia poza CAS obowiązują zapisy.**