

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os Na Stoku 1

telefon: 519 649 567

e-mail: hmikulska@poczta.onet.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12-14 stacjonarnie
wtorek	10-14 dyżur telefoniczny
środa	10-14 stacjonarnie
czwartek	10-14 dyżur telefoniczny
piątek	10- 14 dyżur telefoniczny

OBOWIĄZUJE OD 1 czerwca 2021

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – czerwiec 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-9.45	Gimnastyka seniora	On-line
	12-14	Kawiarenka seniora	W siedzibie CAS
wtorek	9.00-10.00	Trening pamięci	On-line
	10.00-11.00	Język angielski dla średniozaawansowanych	On-line
	11.00-12.00	Zajęcia komputerowe	On-line
	12.00-13.00	Język angielski dla początkujących	On-line
środa	10-12	Warsztaty makramy	W siedzibie CAS
	12-14	Gry stolikowe	W siedzibie CAS
	16.15-17.45	Nordic walking	W terenie
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci	On-line

	10.00-10.45	Joga twarzy	On-line
piątek	10-12	Gimnastyka seniora	On-line
	12-14	Ćwiczenia mięśni dna miednicy	On-line

ZAJĘCIA DODATKOWE – czerwiec 2021

Data, dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.06 15.06	17.00- 18.00	Zwiedzanie Krakowa	On-line
4.06 18.06	14.00- 15.00	Porady prawnika Prawo na co dzień	On-line
17.06	16.00- 18.00	Wirtualny spacer po muzeum:	On-line
22.06	15.30	Zwiedzanie Domu Józefa Mehoffera	
26.06		Wycieczka autokarowa do Lipnicy Murowanej	
10.06 15.06	15.00 11.00	Spotkanie ze Strażą Miejską „Bezpieczny Kraków”	On-line

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy