



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

adres - 31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21

kontakt – tel. 723 632 513

e-mail fundacjanie.dzieli.nas@op.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 -12.00
wtorek	10.00 -12.00
środa	16.00 -18.00
czwartek	10.00 – 12.00
piąte	15.00 – 17.00

OBOWIĄZUJE OD 10.06.2021

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 11.00	Język włoski grupa początkowa	https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09 Hasło: t0ErHp w haśle jest zero
	11.00 -12.00	Język włoski grupa średniozaawansowana	https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09 Hasło: t0ErHp w haśle jest zero
	19.00 -20.00	E-senior obsługa urządzeń mobilnych	https://us04web.zoom.us/j/5907599559 pwd=dGNhSU9Ra0xRSkNYNTAvUWFPRGxuZz09 Meeting ID: 590 759 9559 Passcode: 1111
wtorek	10.00 – 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic walking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 od ul. Wilczej).
	11.00 -12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic walking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 od ul. Wilczej).

	12.00 -14.00	Język angielski	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 od ul. Wilczej).
środa	11.00 - 12.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 -18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej)
czwartek	10.00 – 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic wolking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 od ul. Wilczej).
	11.00 -12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic wolking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 od ul. Wilczej).
	16.00 – 18.00	Zajęcia plastyczno techniczne/ seniorzy gotują i polecają (naprzemiennie)	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 od ul. Wilczej).
piątek	11.30 – 13.30	Taniec w kręgu.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej).
	15.00 – 17.00	Kawiarenka senioralna - Gra w bule, molly.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej).

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11.06.2021 piątek	całodniowa	Wycieczka autokarowa – ogrody biblijne w Muszynie	Zbiórka o godz. 9.00 na pętli autobusowej
19.06.2021	10.00 -13.00	Piknik sąsiedzki	Ogród społeczny ul. Jaremy 1 siedziba PAL Azory

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

UWAGA

W celu zapobiegania zakażeniom wirusem SARS-CoV-2 każdy uczestnik zajęć stosuje się do procedur bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć a rekomendowanych przez Ministerstwo Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego.