



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
piątek	15.00 – 17.00

OBOWIAZUJE OD 1.07.2021

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 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
	16.00 -18.00	Zajęcia teatralne	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
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,	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego

		automasaż.	1 – (od ul. Wilczej)
	18.30 – 20.00	Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – (od ul. Wilczej)
czwartek	10.00 – 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic wolking. 8.07 zajęcia o 8.00	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
	11.00 -12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic wolking.8.07 zajęcia o godz.8.00	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
	16.00 – 18.00	Zajęcia plastyczno techniczne/ seniorzy gotują i polecają (naprzemiennie).8.07 – zajęcia odwołane.	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 – (od ul. Wilczej).
	15.00 – 17.00	Kawiarenka senioralna - Gra w bule, mollky.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – od ul. Wilczej).

Zajęcia dodatkowe w lipiec 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.07.2021 czwartek	10.00 -17.00	Pikniku dla Seniora, w Parku Bednarskiego.	Zbiórka o godz. 10.00 na pętli autobusowej
12.07.2021 poniedziałek	całodniowa	Wycieczka autokarowa – okolice Proszowic -ogrod pełny lawendy w Ostrowie, Klimontów, Proszowice	Zbiórka o godz. 9.00 na pętli autobusowej
29.07.2021 czwartek	całodniowa	Wycieczka autokarowa – Igołomia muzeum Brata Alberta, Hebdów – Klasztor Norbertanów.	Zbiórka o godz. 9.00 na pętli autobusowej
17.07.2021, 18.07.2021, 25.07.2021, 31.07.2021		LETNI FESTIWAL OPERETKOWY NA WISLE im. IWONY BOROWICKIEJ .Informacje i zapisy u koordynatora	CEGIEŁKI DO NABYCIA W FILMOTECHNICE Rynek Główny 9 Kraków TELEFON 12 421 23 43

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.