

## Centrum Aktywności Seniorów „Uskrzydleni Wiekciem”

adres: Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

telefon: 798 139 099

e-mail: [cas.rusznikarska@gmail.com](mailto:cas.rusznikarska@gmail.com)

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

|              |             |
|--------------|-------------|
| poniedziałek | 10:30-18:15 |
| wtorek       | 10:00-15:00 |
| środa        | 13:00-18:00 |
| czwartek     | 9:00-15:00  |
| piątek       | 10:30-14:30 |

### OBOWIĄZUJE OD 02.07.2021

#### Harmonogram zajęć stałych- lipiec 2021 r.

Zajęcia online odbywają się platformie ZOOM.US a link do zajęć jest udostępniany po wcześniejszym kontakcie z koordynatorem:

[cas.rusznikarska@gmail.com](mailto:cas.rusznikarska@gmail.com)

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

| Dzień                      | Godzina      | Rodzaj zajęć   | Uwagi                         |
|----------------------------|--------------|--|-------------------------------|
| <b><u>Poniedziałek</u></b> | 9:15-10:00   | Gimnastyka twarzy  | Zajęcia online                |
|                            | 10:30-12:30  | Kawiarenka Seniora   | 12.07 zajęcia odwołane<br>CAS |
|                            | 12:30- 12:45 | Sprawy organizacyjne   | CAS                           |
|                            | 12:45-14:15  | Nordic Walking/ Boule/ Molky<br>05.07 Boule/ Molky<br>12.07 Nordic Walking<br>19.07 Boule/ Molky<br>26.07 Nordic Walking | Zajęcia plenerowe             |
|                            | 14:15-18:15  | Sekcja brydżowa  | CAS                           |
| <b><u>Wtorek</u></b>       | 10:00- 15:00 | Gry stolikowe  | CAS                           |
|                            | 16:15-18:15  | Porady komputerowe   | Zajęcia online                |

|                        |              |                          |  |
|------------------------|--------------|--------------------------|--|
| <b><u>Środa</u></b>    | 9.00-10.00   | Kurs języka włoskiego    | Zajęcia online   |
|                        | 13.00-16:00  | Kawiarenka Seniora       | CAS  |
|                        | 14.00- 18.00 | Sekcja brydżowa          | CAS  |
| <b><u>Czwartek</u></b> | 9.00-11.00   | Decoupage                | CAS  |
|                        | 11:00-15:00  | Gry stolikowe            | CAS  |
|                        | 16.15-18.15  | Porady komputerowe       | Zajęcia online   |
| <b><u>Piątek</u></b>   | 9.00-10.00   | Kurs języka angielskiego | Zajęcia online   |
|                        | 10.30-12.30  | Warsztaty wokalne        | CAS  |
|                        | 12:35-13.20  | Gimnastyka dla Seniora   | 02.07. zajęcia odwołane<br>CAS<br>23.07 zajęcia odwołane |

### ZAJĘCIA DODATKOWE – lipiec 2021---

| <b>Data</b> | <b>Godzina</b> | <b>Rodzaj zajęć</b>                     | <b>Uwagi</b>                        |
|-------------|----------------|---|-------------------------------------|
| 03.07       | 16:30          | Simfonietta Festiwal                    | Oddziały i ogrody Muzeum Narodowego |
| 06.07       | 17.00          | Zwiedzanie Krakowa online               | Spotkanie na platformie ZOOM        |
| 09-11.07    | -              | Festiwal Miłosza                        | Pałac Potockich                     |
| 20.07       | 17.00          | Zwiedzanie Krakowa online               | Spotkanie na platformie ZOOM        |
| 27.07       | 16.00-18.00    | Zwiedzanie Muzeum Książąt Czartoryskich | ul. Pijarska 15                     |