



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 19.07.2021

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=QXNyWDF5YnhEWWovQ0Z4VytiVVJkZz09 Hasło: t0ErHp w haśle jest zero
	11.00 -12.00	Język włoski grupa średniozaawansowana	https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWWovQ0Z4VytiVVJkZz09 Hasło: t0ErHp w haśle jest zero
	16.00 -18.00	Zajęcia teatralne w dniu 19.00 zajęcia wyjątkowo o godz.14.00	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. Czerwińskiego 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. Czerwińskiego 1 – (od ul. Wilczej)
	18.30 – 20.00	Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwińskiego 1 – (od ul. Wilczej)
czwartek	10.00 – 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic walking. 8.07 zajęcia o 8.00	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwińskiego 1 (od ul. Wilczej).
	11.00 -12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic walking.8.07 zajęcia o godz.8.00	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwińskiego 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. Czerwińskiego 1 (od ul. Wilczej).
piątek	11.30 – 13.30	Taniec w kręgu.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwińskiego 1 – (od ul. Wilczej).
	15.00 – 17.00	Kawiarenka senioralna - Gra w bule, molly.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwińskiego 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
poniedziałek 19.07.2021	16.00- 19.00	Warsztaty kulinarne i o marnowaniu żywienia	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwińskiego 1 – (od ul. Wilczej).
czwartek 22.09.2021	16.00 -19.00	Lato z symbiozą - zwiedzanie ekspozycji stałej. Zbiórka na pętli na Azorach godz.14.00.	Centrum Edukacji Ekologicznej „Symbioza” Pawilon -Las Wolski
29.07.2021 czwartek	całodniowa	Wycieczka autokarowa – Piwniczna Zdrój - Rytro	Zbiórka o godz. 6.15 na pętli autobusowej
17.07.2021, 18.07.2021, 25.07.2021, 31.07.2021		Letni Festiwal Operetkowy na Wiśle im. IWONY BOROWICKIEJ .Informacje i zapisy u koordynatora	Cegiełki do nabycia w FilMOTECHNICE Rynek Główny 9 Kraków tel.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.