

## 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 26.07.2021

#### 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 12.07 zajęcia odwołane
	10:30-12:30	Kawiarenka Seniora	CAS
	12:30- 12:45	Sprawy organizacyjne	CAS
	12:45-14:15	Nordic Walking/ Boule/ Molky 05.07 Boule/ Molky 12.07 Nordic Walking 19.07 Boule/ Molky 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 zajęcia 27.07. odwołane

<b><u>Środa</u></b>	9.00-10.00	Kurs języka włoskiego	Zajęcia online
	10.00-14.00	Sekcja brydżowa	CAS
	13.00-16:00	Kawiarenka Seniora	CAS
	16:15-18:15	Porady komputerowe	Zajęcia online Zajęcia tylko 28.07
<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 od 09.07 zajęcia odwołane
	10.30-12.30	Warsztaty wokalne	CAS
	12:35-13.20	Gimnastyka dla Seniora	w lipcu zajęcia odwołane CAS

### ZAJĘCIA DODATKOWE – lipiec 2021---

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
03.07	16:30	Sinfonietta Festiwal	Oddziały i ogrody Muzeum Narodowego
06.07	17.00	Zwiedzanie Krakowa online	Spotkanie na platformie ZOOM
08.07	15:00	„Bezpieczny Senior na drodze”	zajęcia online
07- w soboty	21:00	Kino letnie Muszla	Park Decjusza
09-11.07	12:00	Festiwal Miłosza	Pałac Potockich
09-11.07	16:00	ULICA Festival	m.in.Rynek Główny, Mały Rynek, Rynek Podgórski
13.07	11.00	„Bezpieczny Senior na drodze”	zajęcia online
18.07	19.30	„Komu bije dzwon”- koncert na zakończenie jubileuszu dzwonu Zygmunt	kościół św. Katarzyny, Augustiańska 7
20.07	17.00	Zwiedzanie Krakowa online	Spotkanie na platformie ZOOM
27.07	16.00-18.00	Zwiedzanie Muzeum Książąt Czartoryskich	ul. Pijarska 15
30.07	10.00	Rozgrywki w boule	Bulodrom na os. Kurdwanów

