

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os Na Stoku 1

telefon: 519 649 567

e-mail: hmikulska@poczta.onet.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|---------------------------|
| poniedziałek | 10.30-12.30 stacjonarnie |
| wtorek | 10-14 dyżur telefoniczny |
| środa | 10-14 stacjonarnie |
| czwartek | 10-14 dyżur telefoniczny |
| piątek | 10- 14 dyżur telefoniczny |

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – na sierpień 2021

OBOWIĄZUJE OD 9 sierpnia 2021

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------|-----------------|--|--|
| poniedziałek | 9.00- 9.45 | Gimnastyka seniora | Zajęcia odwołane od 9.08 do 30.08 |
| | 10.30- 12.30 | Kawiarenka seniora | W siedzibie CAS |
| Wtorek | 9.00- 9.45 | Gimnastyka twarzy | On-line 3.8,10.8,17.8 Zajęcia odwołane |
| | 10.00- 11.00 | Język angielski dla średniozaawansowanych | On-line 10.08,24.08 zajęcia odwołane |
| | 11.00- 12.00 | Zajęcia komputerowe | 10.08, 24.08 zajęcia odwołane |

| | | | |
|----------|-----------------|------------------------------------|---|
| | 12.00- 13.00 | Język angielski dla początkujących | On-line 10.08,24.08 zajęcia odwołane |
| środa | 8.30- 10.00 | Nordic Walking | Zajęcia odwołane od 11.08 do 25.08 |
| środa | 10.00- 12.00 | Warsztaty makramy | zajęcia z 18.08 odwołane, wyjątkowo odbędą się 19.08 |
| | 12.00- 14.00 | Gry stolikowe | zajęcia z 18.08 odwołane, wyjątkowo odbędą się 19.08 |
| czwartek | 8.50- 9.50 | Trening pamięci | 5.08,12.08,19.08 Zajęcia odwołane |
| | 9.50- 10.35 | Gimnastyka twarzy | 5.08,12.08,19.08 Zajęcia odwołane |
| piątek | 8.30- 9.15 | Gimnastyka seniora | zajęcia odwołane od 13.08 do 27.08 |
| | 9.15- 10.00 | Ćwiczenia mięśni dna miednicy | zajęcia odwołane od 13.08 do 27.08 |

ZAJĘCIA DODATKOWE – sierpień 2021

Obowiązuje od 9 sierpnia

| Data, dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------|-----------------|--------------------|---------|
| 10.08 24.08 | 17.00- 18.00 | Zwiedzanie Krakowa | On-line |

| | | | |
|-------|-----------------|--|--------------------------------------|
| 18.08 | 8.30- 17.00 | Wycieczka- Lanckorona i okolice. | Finansowana z Budżetu Obywatelskiego |
| 5.08 | 9.00- 12.00 | Spacer nad Zalew Nowohucki | Zbiórka przed CAS Na Stoku 1 |
| 10.08 | 12.00- 14.00 | Warsztaty rękodzielnicze z uczestnikami akcji „Lato w mieście” w MDK Fort 49 | MDK Fort 49 Na Stoku |
| 16.08 | 9.00- 15.00 | Wycieczka do Przylasku Rusieckiego | |
| 20.08 | 10.00- 18.00 | Piknik Krakowski w Parku dr. Jordana | |
| 28.08 | 9.00 | Wycieczka integracyjna- Malowane Zalipie | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy