



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	12.00 – 14.00
wtorek	17.00 - 19.00
środa	15.00 – 18.00
czwartek	10.00 – 12.00
piątek	11.00 – 13.00

OBOWIĄZUJE Październik od 20.10.2021

Harmonogram zajęć stałych

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00 – 14.00	Język angielski	ul. Weissa 8/21
	14.00 - 16.00	Zajęcia teatralne	ul. Weissa 8/21
Poniedziałek 18.10,25.10	16.00 – 19.00	GeneRacje mają swoje Racje warsztaty z fundacją GAP	ul. Weissa 8/21
wtorek	10.00 – 11.00	Język włoski – dla początkujących.	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. Weissa 8/21
	17.00 – 19.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	XIV LO ul. Chelmońskiego 24
środa	10.15 - 11.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	15.00 – 19.00	Zajęcia indywidualne E-senior	ul. Weissa 8/21
	15.00 -18.00	Kawiarenka senioralna - 6.10. zajęcia odwołane.	ul. Weissa 8/21
czwartek	10.00 – 12.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż. W dniu 14.10 zajęcia odwołane	Weissa 8/21
	16.00 – 19.00	Zdrowe gotowanie w dniu 14.10 zajęcia odwołane.	ul. Weissa 8/21

piątek	11.30 -13.30	Taniec w kręgu	ul. Weissa 8/21
	15.30 – 17.30	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24

Zajęcia dodatkowe październik 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.10.2021 sobota	godz.18.00	Narodowy Balet Kijowski - Jezioro Łabędzie	ICE Kraków Congress Centre
6.10.2021 środa	godz.9.00	II Festiwal Artystyczny Seniorów	CSW Solvay ul. Zakopiańska 62
14.10.2021 czwartek	Całodniowa	Puszcza Dulowska – grzybobranie, zwiedzanie okolic: Dulowa, Młoszowa, Czerna, Jaskinia Wierzchowska,	Zbiórka na pętli godz. 6.30
21.10 czwartek	godz.16 -19	Zajęcia e-senior grupowe od 16.00 indywidualne od 17.00	ul. Weissa 8/21 Krakowie
24.10.2021 niedziela	Osobny harmonogram	Dzień Seniora w MPK -zaproszenia indywidualne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.