



## 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](mailto: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 od 1.11.2021**

### 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 8.11	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.	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09">https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09</a> Hasło: t0ErHp w hasle jest zero
	11.00 – 12.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09">https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09</a> Hasło: t0ErHp w hasle 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 3.11,10.11	ul. Weissa 8/21
	15.00 -18.00	Kawiarenka senioralna	ul. Weissa 8/21
czwartek	10.00 – 12.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	Weissa 8/21

	16.00 – 19.00	Zdrowe gotowanie /zajęcia plastyczne wymiennie	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 listopad 2021**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.11 .2021 (piątek)	godz.14.00	Cmentarz Rakowicki – spacer z przewodnikiem.	Zbiórka na pętli godz.13.00
8.11.2021 (poniedziałek)	godz.19.00	10 tenorów - koncert	Filharmonia Krakowska Kraków, ul.Zwierzyniecka 1
25.11.2021 (czwartek)	godz.16.00	5-lecie CAS-u	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
30.11.2021	godz.16.00	Wieczór Andrzejkowy	ul. Weissa 8/21

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**