



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 od 3.01.2022

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/zajęcia plastyczne wymiennie.	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
Wtorek	12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa on-line	ZOOM, link: https://us02web.zoom.us/j/4057514700 HASŁO: 123
środa	10.15 - 11.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 – 19.00	Zajęcia indywidualne E-senior	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	ul. Weissa 8/21
piątek	11.30 - 13.30	Taniec w kręgu.	ul. Weissa 8/21

	15.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	ZOOM, link: https://us02web.zoom.us/j/4057514700 HASŁO: 123
--	-------	--	---

Zajęcia dodatkowe styczeń 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.01 .2022 (niedziela)	godz.15.00	Rapsodia Węgierska -koncert	Filharmonia Krakowska

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.