

Centrum Aktywności Seniorów „Tekla

adres: Kraków, ul. Stanisława Działowskiego 1

telefon: 885 538 450

e-mail: suzana@onet.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	13.30 – 19.00
wtorek	13.30 – 19.00
środa	13.30 – 19.00
czwartek	13.30 – 19.00
piątek	10.00 – 18.00

OBOWIAZUJE OD 03 stycznia 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – styczeń 2022

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	13.30 - 16.30	Zajęcia szycia, haftowania (przygotowanie strojów do karnawału)	
	16.00 - 17.00	Tańce	
	17.00 - 19.00	Wiedza obywatelska	
wtorek	13.30 - 15.30	Gry karciane i stolikowe	
	15.30 - 17.30	Przygotowanie do turystyki	
	17.30 - 19.00	Integracja - muzykowanie	
środa	13.30 - 15.30	Kawiarenka obywatelska	
	15.30 - 19.00	Obsługa urządzeń - nowe technologie	
czwartek	13.30 - 14.30	Prasa lokalna	
	14.30 - 15.30	Spotkanie z koordynatorem	
	15.30 - 17.30	Historia sztuki	

	18.00 - 19.00	Fitness	
piątek	10.00 - 12.00	Nordic walking	
	12.00 - 14.00	Działania proekologiczne	
	14.00 - 18.00	Korzystanie z siłowni	