

Centrum Aktywności Seniorów UKS OLIMP

adres: UKS Olimp, Kraków 30-206, ul. Księcia Józefa 24a.

Telefon: 500 215 500, 12 427 05 00, e-mail: casolimp@o2.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00-14:00
wtorek	10:00-14:00
środa	10:00-14:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	10:00-14:00

OBOWIAZUJE OD 01 lutego 2022 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – luty 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.30 - 13.00	Gimnastyka ogólnousprawniająca	„Zdrowy kręgosłup”
poniedziałek	13.30 - 15.30	Zajęcia na siłowni	
wtorek	10.00 – 11.00	Nordic walking	3-5 km
wtorek	12.00 – 13.00	Gimnastyka rozciągająca	„Ćwiczenia na matach”
środa	15.00 - 16.00	Basen - nauka pływania, ćwiczenia w wodzie	Basen KS. Bronowianka Kraków, ul. Zarzecze 124
środa	15.30 - 16.30	Panel obywatelski - szkolenie dotyczące spraw samorządowych.	Porady w zakresie formalności spraw urzędowych.
środa	15.30 - 17.30	Gry stolikowe	
czwartek	10.00 - 12.00	Gimnastyka ogólnousprawniająca	„Zdrowy kręgosłup”

czwartek	14.00 - 15.00	Kurs „Komputer i internet dla seniora”	Poziom podstawowy grupa I
czwartek	15.00 – 16.00	Kurs „Komputer i internet dla seniora”	Poziom podstawowy grupa II
piątek	14.00 – 16.00	Klub kinomana	Wyjścia kulturalno-oświatowe

ZAJĘCIA DODATKOWE – luty 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 08.02	14.00 – 18.00	spotkanie integracyjno-organizacyjne	Hotel Vistula, Kraków ul. Księcia Józefa 24A

**Zajęcia stacjonarne odbywają się w klubie pod adresem:
Kraków, ul. Księcia Józefa 24a (dojazd ulicą Wioślarską)
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy tel. 500 215 500.**