



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 czynny 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

O BOWIĄZUJE od 1.03.2022

Harmonogram zajęć stałych MARZEC 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00 – 14.00	Język angielski	ul. Weissa 8/21
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne	ul. Weissa 8/21
	15.00 – 16.30	E- senior zajęcia indywidualne	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 średnio zaawansowana	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. Chełmońskiego 24

środa	10.15 - 11.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	15.00 -18.00	Kawiarenka senioralna	ul. Weissa 8/21
czwartek	10.00 – 12.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zdrowe gotowanie	ul. Weissa 8/21
	16.00 – 17.30	E-senior – zajęcia indywidualne	ul. Weissa 8/21
piątek	11.30 - 13.30	Taniec w kręgu.	ul. Weissa 8/21
	15.00 – 16.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	ZOOM, link: https://us02web.zoom.us/j/4057514700 HASŁO: 123

Zajęcia dodatkowe marzec 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.03.2022 (środa)	godz.19.00	10 Tenorów koncert	ICE Kraków Congress Centre
4.03.2022 (piątek)	godz.16.00	Spotkanie z okazji Dnia Kobiet	XIV LO ul. Chełmońskiego 24

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.