

## 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	14:00-18:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	10:00-14:00

### OBOWIAZUJE OD 01 marca 2022 r.

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.30 - 13.00	Zajęcia gimnastyczne	Ćwiczenia z piłkami
poniedziałek	13.30 - 14.30	Zajęcia ogólnousprawniające dla panów	Ćwiczenia usprawniające, ćwiczenia siłowe
wtorek	10.00 – 11.00	Nordic walking	Trasa: alejka spacerowo-rowerowa nad Wisłą 3-5 km
wtorek	12.00 – 13.00	Zajęcia gimnastyczne	Ćwiczenia na matach
środa	14.00 - 16.30	Gry stolikowe	Gry karciane i inne
środa	15.00 - 16.00	Basen - nauka pływania, ćwiczenia w wodzie	Basen KS. Bronowianka Kraków, ul. Zarzecze 124
środa	15.00 - 16.00	Warsztaty edukacyjne	Opieka nad osobą z niepełnosprawnościami i obłożnie chorą
środa	16.00-18.00	Panel obywatelski Szkolenie dotyczące spraw samorządowych.	Porady w zakresie procedur urzędowych
czwartek	10.00 - 12.00	Zajęcia gimnastyczne	Ćwiczenia z taśmami oporowymi

czwartek	14.00 - 15.00	Kurs „Komputer i internet dla seniora” Poziom podstawowy	
piątek	14.00 – 16.00	Klub miłośników kultury	Wyjścia kulturalno-oświatowe

### ZAJĘCIA DODATKOWE – marzec 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 01.03	15.00 – 18.00	„Ostatni Dzień Karnawału” spotkanie integracyjne dla uczestników zajęć	Sala szkoleniowa CAS OLIMP, 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.**