

## 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

**OBOWIĄZUJE OD 01 kwietnia 2022 r.**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – kwiecień 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.30 - 12.30	Zajęcia gimnastyczne	Ćwiczenia z piłkami
poniedziałek	12.30 - 13.30	Zajęcia gimnastyczne	Ćwiczenia z piłkami
poniedziałek	12.30-14.30	Kawiarenka	
środa	15.00 - 17.00	Klub miłośników kultury Wyjścia kulturalno- oświatowe	Szczegółowy harmonogram u koordynatora
czwartek	10.00 - 11.00	Zajęcia gimnastyczne	Ćwiczenia z taśmami oporowymi
czwartek	14.00 - 15.00	Kurs „Komputer i internet dla seniora”	Poziom podstawowy
czwartek	15.00 - 17.00	Gry stolikowe	Gry karciane i inne
piątek	13.00-14.00	Nordic walking	Trasa: alejka spacerowo- rowerowa nad Wisłą 3-5 km
piątek	14.00-15.00	Turystyka kajakowa od podstaw	Rzeka Wisła

## ZAJĘCIA DODATKOWE – kwiecień 2022

<b>dzień tygodnia</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
Wtorek 05.04	15.00 – 18.00	Świąteczne spotkanie Wielkanocne	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.**