



## 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](mailto:fundacjanie.dzieli.nas@op.pl)

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12.00 – 14.00
wtorek	16.00 - 18.00
środa	15.00 – 17.00
czwartek	10.00 – 12.00
piątek	10.00 – 12.00

### **OBOWIĄZUJE od 1.06.2022**

#### Harmonogram zajęć stałych

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	Zajęcia na terenie boisk pomiędzy ul. Weissa a Jaremy
	12.00 – 14.00	Język angielski	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
	15.00 – 16.30	E- senior zajęcia indywidualne	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
wtorek	10.00 – 11.00	Język włoski – dla początkujących.	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09">https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09</a> Hasło: t0ErHp w hasle jest zero
	11.00 – 12.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09">https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09</a> Hasło: t0ErHp w hasle jest zero. Weissa 8/21
	16.00 - 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
środa	10.15 - 11.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	15.00 - 17.00	Kawiarenka senioralna	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
czwartek	10.00 – 12.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Zajęcia na terenie boisk pomiędzy ul. Weissa a Jaremy
	16.00 – 18.00	Zdrowe gotowanie 9.06 zajęć nie będzie w zamian zajęcia w dniu 13.06.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1

	16.00 – 17.30	E-senior – zajęcia indywidualne	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
piątek	9.30 - 11.30	Zajęcia plastyczno - techniczne	ul.Weissa8/21
	11.30 - 13.30	Taniec w kręgu.	Zajęcia na terenie boisk pomiędzy ul. Weissa a Jaremy

### Zajęcia dodatkowe czerwiec 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.06.2022 (poniedziałek)	18.00	Koncert w operze Krakowskiej	Opera Krakowska – ul. Lubicz 48
7.06.2022 (wtorek)	10.00 -14.00	Plenerowe spotkanie dla seniorów	Zalew Nowohucki
11.06.2022 (sobota)	10.00 -14.00	Piknik sąsiedzki przy Ogrodzie Społecznym	Teren pomiędzy ul. Jaremy 1 a ul. Lentza 2 i 4
13.06.2022 (poniedziałek)	16.00 -19.00	Zdrowe gotowanie z Bankiem Żywności.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
29.06.2022 (środa)	całodniowa	Wycieczka autokarowa całodniowa Raławice i okolice	zbiórka o godz.9.00 na pętli

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**