



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	16.00 - 18.00
środa	15.00 – 17.00
czwartek	10.00 – 12.00
piątek	10.00 – 12.00

OBOWIĄZUJE od 6.07.2022

Harmonogram zajęć stałych

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
	12.00 – 14.00	Język angielski	ul.Weissa8/21
	15.00 – 16.30	E- senior zajęcia indywidualne	ul.Weissa8/21
wtorek	10.00 – 11.00	Język włoski –dla początkujących	https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09 Hasło: t0ErHp w hasle jest zero
	11.00 – 12.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana	https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09 Hasło: t0ErHp w hasle jest zero.
	15.00 -17.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	Zajęcia na terenie CERAGEM Kraków, ul. J.Kałuży 1 (lokal w budynku stadionu Cracovii)
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
	16.00 – 17.30	E-senior – zajęcia indywidualne	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1

czwartek	10.00 – 12.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching. W dniu 17.07 zajęcia odwołane.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
	16.00 – 18.00	Zdrowe gotowanie. W dniu 17.07 zajęcia odwołane.	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 lipiec 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.07.2022 (wtorek)	10.00 -14.00	Plenerowe spotkanie dla seniorów	Park im. Anny i Erazma Jerzmanowskich w Prokocimiu dojdiesz autobusami: 173,304,503 tramwajami: 9,13,73
9.07.2022 (sobota)	15.00	Kolejna edycja AKADEMII SENIORA. W programie wykład „Sportowa akademia seniora” i koncert „Umówiłem się z nią na dziewiątą”	Bezpłatne wejściówki do odbioru w Centrum Sztuki Współczesnej Solvay ul.Zakopiańska 62
14.07.2022 (czwartek)	całodniowa	Wycieczka autokarowa całodniowa Brzesko, Nowy Wiśnicz i okolice	zbiórka o godz.9.00 na pętli

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.