



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

adres - 31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21

kontakt – tel. 727 430 999

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 1.08.2022

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. 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 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. 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.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
	16.00 – 18.00	Zdrowe gotowanie	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 sierpień 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.08.2022 (wtorek)	10.00 -14.00	Plenerowe spotkanie dla seniorów w Parku Lotnika	10:00 spotkanie pod wejściem do Muzeum Lotnictwa Polskiego / al. Jana Pawła II 39 10:15 zwiedzanie z przewodnikiem muzeum 11: 15 wspólne przejście do Parku Lotników. do Muzeum dojedziesz: tramwajem 5, 9, 52, 70, 73

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.