



## Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi Starszym - Trefle i Piki”

adres - Stadion Wisły ul. Reymonta 20 – wejście na teren stadionu od al. 3maja  
(parking-Trybuna Zachodnia II piętro windą lokal po lewej stronie na końcu korytarza)

kontakt – Tel. 694-414-402

e-mail [treflepiki@gmail.com](mailto:treflepiki@gmail.com)

### CAS czynne od poniedziałku do soboty w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00 17:00-19:00
wtorek	9:00-13:00
środa	11:00-15:00 16:15-17:15
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00
sobota	10:30-14:30

### OBOWIĄZUJE OD 01.10.2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2022

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24,31	12:00-13:00	Zajęcia wokalne Zajęcia ruchowe/integracyjne	
	10:00-12:00	Gry planszowe, szachy Zajęcia ruchowe/integracyjne	
	17:00-19:00	Turniej brydża	
wtorek 4,11,18,25	11:00-12:00	Zdrowy tryb życia zajęcia edukacyjne	

Wtorek 4,11,18,25	12:00-13:00	Język hiszpański zajęcia edukacyjne	
środa 5,12,19,26	12:15-13:15	Kawiarenka obywatelska wolontariat	
	13:30-14:30	Język angielski zajęcia edukacyjne	
	16:15-17:15	Tenis Stołowy Zajęcia ruchowe/integracyjne	
czwartek 6,13,20,27	10:00-11:30	Nordic Walking Zajęcia ruchowe/integrujące	
	12:00-13:00	Kawiarenka obywatelska wolontariat	
piątek 7,14,21,28	10:00-11:00	Nauka obsługi komputera zajęcia edukacyjne	
	11:00-12:30	Nauka brydża zajęcia edukacyjne	
sobota 1,8,15,22,29	10:30-14:30	Gra w brydża, szachy i gry planszowe Zajęcia ruchowe/integracyjne	

**Zajęcia dodatkowe w PAŹDZIERNIK 2022:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
04.10.2022		Plenerowe spotkanie seniorów Krakowa – Bagry	
20.10.2022	12:00-13:00	Trening pamięci	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne 694-414-402 lub  
za pomocą poczty elektronicznej [treflepiki@gmail.com](mailto:treflepiki@gmail.com)**