



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

O B O W I A Ż U J E od 6.10.2022

Harmonogram zajęć stałych

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	12.00 – 14.00	Język angielski	ul. Weissa 8/21
	15.00 – 17.00	E-senior – zajęcia indywidualne	ul. Weiss 8/21
	15.00 – 17.00	Kawiarenka senioralna	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	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
środa	10.15 - 11.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	15.00 - 17.00	Zdrowy i aktywny senior. Automasaż	ul. Weissa 8/21
	16.00 – 17.30	E-senior – zajęcia indywidualne	ul. Weiss 8/21
czwartek	10.00 – 11.30	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilates, stretching. W dniu 6.10.2022 zajęcia	Od 13.10.2022 zajęcia on-line ZOOM, link: https://us02web.zoom.us/j/4057514700 HASŁO: 123

		odwołane	
	16.00 – 18.00	Zdrowe gotowanie.	ul.Weissa8/21
piątek	9.30 - 11.30	Zajęcia plastyczno - techniczne	ul.Weissa8/21
	11.30 - 13.30	Taniec w kręgu.	Weissa 8/21

Zajęcia dodatkowe październik 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.10.2022 wtorek	10.00 -16.00	Piknik Senioralny	Przystań Żeglarska Horn ul. Kozia 22
6.10.2022 czwartek	11.00 -17.00	III Festiwal Artystyczny Seniorów	CSW Solvay ul. Zakopiańska 62
6.10.2022	16.00 -17.00	Muzyczny Rejs Statkiem po Wiśle	Restauracja Wiślane Ogrody Bulwar Czerwieński
25.10.2022	9.00	Wycieczka autokarowa całodniowa Nowy Targ i okolice	Zbiórka godz.9.00 -pętla Azory

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.