



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 14.11.2022

Harmonogram zajęć stałych

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	12.00 – 14.00	Język angielski	ul.Weissa8/21
	15.00 – 17.00	Kawiarenka senioralna	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. 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 - 18.00	E-senior – zajęcia indywidualne	ul. Weiss 8/21

czwartek	10.00 – 11.30	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilates, stretching.	Od 13.10.2022 zajęcia on-line ZOOM, link: https://us02web.zoom.us/j/4057514700 HASŁO: 123
	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 listopad 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.11.2022 czwartek	16.00	Festiwal Przetworów Domowych	ul. Reymonta 20 siedziba CAS Trefle i Piki
22.11.2022	13.30 – 14.30	Dzień Seniora w Przedszkolu „Kraina Uśmiechu”	ul. Jaremy 12
24.11.2022 czwartek	9.30	Turniej Sportów Barowych	DPS ul Kluzeka 6
25.11.2022 piątek	10.00	Świąteczna Zbiórka Żywności	Auchan ul. Mackiewiczza
28.11.2022 poniedziałek	15.00	Wieczór Andrzejkowy	SP nr 119 ul. Czerwieńskiego 1
30.11.2022 środa	14.30	Zwiedzamy Wawel – komnaty i apartamenty królewskie	Informacje u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.