



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 1.12.2022

Harmonogram zajęć stałych

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	12.00 – 14.00	Język angielski	ul. Weissa 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 haśle jest zero
	11.00 – 12.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana.	https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09 Hasło: t0ErHp w haśle 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. Weissa 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 plastyczne - techniczne	ul.Weissa8/21
	11.30 - 13.30	Taniec w kręgu.	Weissa 8/21

Zajęcia dodatkowe grudzień 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.12.2022 sobota	10.00 – 13.00	Spotkanie świąteczne międzypokoleniowe i międzykulturowe	SP nr 119 ul. Czerwieńskiego 1
5.12.2022 poniedziałek	11.00	Warsztaty pierwsza pomoc	PAL Azory ul. Jaremy 1
5.12.2022 poniedziałek	17.00	Mikołajkowe kino dla seniora z Głosem Seniora	Kino Kijów
6.12.2022 wtorek	15.00	Sąsiedzkie strojenie choinki – PAL Azory zaprasza	Ogród społeczny przy bloku ul. Jaremy 1
14.12.2022 środa	12.00	Koncert dla Seniorów	ICE Kraków Sala audytoryjna S1 ul. Konopnickiej 17
20.12.2022 wtorek	godz.16.00	Spotkanie świąteczne członków CAS-u	SP nr119 ul. Czerwieńskiego 1

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.