



## Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57

[optymista@pkps.krakow.pl](mailto:optymista@pkps.krakow.pl)

poniedziałek	15.00-19.00
wtorek	15.00-19.00
środa	15.00-19.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

**O B O W I Ą Z U J E O D 0 6 . 0 2 . 2 0 2 3**

### Harmonogram zajęć stałych - luty 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-17:00	Gry stolikowe i ruchowe	06.02 zajęcia stacjonarne
	16:30-18:00	Zdrowy tryb życia	13.02 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Bystry senior	20,27.02 zajęcia stacjonarne
	16:00-17:00	Ciuchowisko	20,27.02 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	07,14,21,28.02 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	07,14.02 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	07,14,21,28.02 zajęcia stacjonarne
środa	15:00-17:00	Kulturoznawstwo	01,08.02 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Plastyka	15,22.02 zajęcia stacjonarne

czwartek	10:30-12:30	Trening umysłu	02.02 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Kurs fotograficzno - filmowy	16.02 zajęcia stacjonarne
	10:00-11:00	Ciuchowisko	23.02 zajęcia stacjonarne
	14:30-15:15	Gimnastyka	02,09,16.23.02 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
piątek	12:00-14:00	Gry stolikowe i ruchowe	03.02 zajęcia stacjonarne
	12:00-14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	10.02 zajęcia stacjonarne
	10:00-12:00	Nordic Walking	10.02 zbiórka ul. Sienkiewicza 2a
	10:30-12:30	Zdrowe gotowanie i odżywianie	17.02 zajęcia stacjonarne
	11:00-12:00	Kurs fotograficzno - filmowy	24.02 zajęcia stacjonarne

**Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.**

### **Zajęcia dodatkowe w lutym 2023**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.02	17:00	Polskie Cuda Natury	Zajęcia stacjonarne
08,22.02	15:00-19:00	Kino Micro	ul. Lea 5
09.02	11:20	Zwiedzanie Muzeum Dominikanów	Zbiórka ul. Stolarska 12 Godz. 11:10
16.02	12:00-14:00	Złot Fanów Pączka	Zajęcia stacjonarne
21,28.02	15:30-17:00	Senior w sieci	Zajęcia stacjonarne
23.02	12:00	Zwiedzanie Muzeum Archeologicznego	Zbiórka ul. Poselska 3 Godz. 11:50

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**