

Centrum Aktywności Seniorów „Tekla

adres: Kraków, ul. Stanisława Działowskiego 1

telefon: 535 538 450

e-mail: ester@strusiowo.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12.30 – 17.00
wtorek	14.00 – 18.30
środa	10.00 – 14.30
czwartek	12.00 – 17.30
piątek	09.00 – 13.00

OBOWIĄZUJE OD 3 kwietnia 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – kwiecień 2023

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	12.30 - 14.30	Korzystanie z siłowni	
	14.30 - 15.30	Spotkanie z koordynatorem	
	16.00 - 17.00	Fitness	
wtorek	10.00 -12.00	Nordic walking	
	15.30 -17.30	Proekologia	
	17.30 -18.30	Integracja – muzykowanie	
środa	12.30 -14.30	Wiedza obywatelska	
środa	14.30 – 16.30	Zajęcia szycia i haftowania	
czwartek	9.15 – 10.45	Gimnastyka w wodzie	Zajęcia odbywają się na basenie Camena w Skawinie
czwartek	13.30 - 15.30	Gry karciane i stolikowe	
czwartek	15.30 -17.30	Obsługa urządzeń	13,27.04
czwartek	18.00 -19.00	Taniec	

piątką	10.30 -11.30	Prasa lokalna	14,21,28.04
	11.00 - 13.00	Trening pamięci	14,21,28.04

ZAJĘCIA DODATKOWE – kwiecień 2023

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	UWAGI
13.04.2023	Godz. 17.00	Projekcja filmu– Zdarzyło się / L'Événement , reż. Audrey Divan, Francja 2021, 100 min. poprzedzona prelekcją i dyskusją po projekcji filmu	Miejsce CSW Solvay ul. Zakopiańska 62