



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	10.00 - 12.00
środa	15.00 – 17.00
czwartek	16.00 – 18.00
piątek	10.00 – 12.00

OBOWIĄZUJE od 13.04.2023

Harmonogram zajęć stałych kwiecień 2023

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	Weissa 8/21
	11.00 –12.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana.	Weissa 8/21
	15.30 -17.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa. W dniu.	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.	ul. Weissa 8/21
	16.00 –18.00	Zdrowe gotowanie.	ul. Weissa 8/21
piątek	9.30 -11.30	Zajęcia plastyczno - techniczne	ul. Weissa 8/21
	11.30 - 13.30	Taniec w kręgu.	Weissa 8/21

Zajęcia dodatkowe kwiecień 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.04.2023	19.30	Koncert Ze Świętym z Wadowic Bądźmy Razem	Bazylika Bożego Ciała w Krakowie
03.04.2023	16.00	Spotkanie przy Wielkanocnym Stole	SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
16.04.2023	16.00	Potańcówka międzypokoleniowa dla seniorów przy muzyce tradycyjnej.	Ośrodek Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
18.04.2023		Gra miejska „Z Bronowic do Krakowa” - organizowana jest w ramach obchodów Roku Włodzimierza Tetmajera.	Bliższe informacje u koordynatora
18.04.2023	17.30	Spotkanie dotyczące potrzeb i oczekiwań mieszkańców Dzielnicy IV z udziałem I Zastępcy Prezydenta ds. Polityki Społecznej i Komunalnej Andrzeja Kuliga i II Zastępcy Prezydenta ds. Zrównoważonego Rozwoju Jerzego Muzyka.	SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
21.04.2023	17.30	Warsztaty „Osoby z niepełnosprawnościami i My”.	Centrum Obywatelskim – Reymonta 20.
23.04.2023 (niedziela)	18.00	Koncert Musicale Świat	Stara Zajezdnia przy ul. Św. Wawrzyńca 12,
26.04.2023	09.00	Uroczyste obchody Dnia Ziemi w SP 119	SP 119 ul. Czerwieńskiego 1

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.