



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57

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

OBOWIĄZUJE OD 27.04.2023

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00-16:00	Ciuchowisko	03.04 zajęcia stacjonarne
	16:00 -18:00	Kulturoznawstwo	24.04 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Bystry senior	17,24.04 zajęcia stacjonarne
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	04,18,25.04 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	04,18.04 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Trening umysłu	11.04 zajęcia stacjonarne
	15:00-17:00	Gry stolikowe i ruchowe	25.04 zajęcia stacjonarne
	17:00-19:00	Szachy	04,11,18,25.04 zajęcia stacjonarne
środa	16:30-18:00	Zdrowy tryb życia	05.04 zajęcia stacjonarne
	16:00-18:00	Gry stolikowe i ruchowe	12.04 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:00	Ciuchowisko	12.04 zajęcia stacjonarne
	15:00-16:30	Zajęcia plastyczne	19,26.04 zajęcia stacjonarne

czwartek	10:00-11:00	Ciuchowisko	6,13.04 zajęcia stacjonarne
	11:00-13:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	20,27.04 zajęcia stacjonarne
	14:30-15:15	Gimnastyka	13,20,27.04 zajęcia w Fit by Step ul. Królewska 1
piątek	11:30-13:30	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania	07.04 zajęcia stacjonarne
	11:00-12:00	Kurs fotograficzno - filmowy	14,28.04 zajęcia stacjonarne
	10:00-12:00	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania	21.04 zajęcia stacjonarne
	12:00-14:00	Nordic Walking	28.04 zajęcia stacjonarne

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05,19.04	15:00-19:00	Kino Micro	ul. Lea 5
03.04	16:00-19:00	Klubowe spotkanie z okazji Świąt Wielkanocnych	ul. Sienkiewicza 2a
06.04	11:30	Zwiedzanie Jarmarku Wielkanocnego	Zbiórka w klubie ul. Sienkiewicza 2a
17.04	16:00-18:00	Zielono nam- czyli poetycko o wiosnie. Prowadzenie Danuta Cieślik	Zajęcia stacjonarne ul. Sienkiewicza 2a

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.