



## 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](mailto: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

### O BOWIAŻUJE od 4.05.2023

### Harmonogram zajęć stałych maj 2023

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	ul. Weissa 8/21
	11.00 – 12.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana.	ul. Weissa 8/21
	11.00 - 12.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa. Spacer z kijkami. W dniu 9.05 zajęcia odwołane.	Zbiórka - XIV LO ul. Chełmońskiego 24 w przypadku niepogody ul. Weissa 8/21
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	11.00 –12.30	Gimnastyka rehabilitacyjna. Spacer z kijkami W dniu 4.05 zajęcia odwołane.	Zbiórka - XIV LO ul. Chelmońskiego 24 w przypadku niepogody 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.	ul. Weissa 8/21

### Zajęcia dodatkowe maj 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.05.2023	11.00	Wyjście do Narodowego Banku Polskiego - Oddział Okręgowy w Krakowie	ul. Basztowa 20. Zbiórka na pętli g.10.00
07.05.2023	17.30	Wyjście do Teatru Variete sztuka „Bez seksu proszę”	Zbiórka na pętli na Azorach godz.16.30
12.05.2023		12.05.2023 tańczymy na płycie Rynku Głównego Marsz Radeckiego w ramach festiwalu "Kocham Kraków z wzajemnością". W dniu 8.05 ( poniedziałek ) o godz.15.30. Próba generalna na boisku XVIII LO ul. Na Błonie 15b.	Bliższe informacje u koordynatora
19.05.2023	8.30	Wycieczka całodniowa Żywiec i okolice.	Zbiórka na pętli na Azorach godz.8.15
22.05.2023	15.00	Spotkanie z przedstawicielami Straży Miejskiej.	ul. Weissa 8/21
28.05.2023 (niedziela)	11-19	XI edycja Święta Rodziny Krakowskiej	Tereny zielone przy Tauron Arenie

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**