



## 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

### OBOWIĄZUJE od 18.05.2023

### 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	Weissa 8/21
	11.00 – 12.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana.	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
	15.30 - 17.30	Od 18.05 zajęcia na sali gimnastycznej	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	11.00 –12.30	Gimnastyka rehabilitacyjna. Spacer z kijkami W dniu 4.05 zajęcia odwołane.	Zbiórka - XIV LO ul. Chełmońskiego 24 w przypadku niepogody ul. Weissa 8/21
	16.00 –18.00	Zdrowe gotowanie.	ul.Weissa8/21
piątek	9.30 -11.30	Zajęcia plastyczno - techniczne	ul.Weissa8/21
	11.30 - 13.30	Taniec w kręgu.	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
21.05.2023	18.30	Koncert Gala "Uśmiechnij się z Kiepurą"	"Opera Krakowska" w Krakowie ul. Lubicz 48
22.05.2023	15.00	Spotkanie z przedstawicielami Straży Miejskiej.	ul. Weissa 8/21
28.05.05.2023 (niedziela) 26 - 28.05 .2023	11.00 -19.00	XI edycja Święta Rodziny Krakowskiej. W instytucjach kultury, sportu i rekreacji	Tereny zielone przy Tauron Arenie osobny harmonogram
28.05.05.2023 (niedziela)	godz.15.00 i 18.00	Druga odsłona jubileuszowego świętowania! Z okazji 30-lecia Orkiestry Straussowskiej Obligato koncert Perfect Day.	Teatr im. Juliusza Słowackiego, pl. Świętego Ducha 1

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**