



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 01.07.2023

Harmonogram zajęć stałych lipiec 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
	10.00 - 11.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
środa	11.00 - 11.45	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.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24

	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.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24

Zajęcia dodatkowe lipiec 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.07.2023	14.00 oficjalne otwarcie	Otwarcie Parku Wisławy Szymborskiej w 100 rocznicę urodzin poetki	Park przy ul. Karmelickiej. Imprezy towarzyszące zgodnie z plakatem od godz. 11.00
6.07.2023	10.00	MiędzyCASsowy Turniej Gry Mölkky. Organizowany przez CAS Nie Dzieli Nas Wiek i CAS w Hali 100 lecia	DPS Kluzeka 6
9.07.2023	18.00	VIII Światowy Dzień Tańca w Krakowie. Zatańczymy razem, by połączyć się z tysiącami ludzi na całym świecie w intencji pokoju.	Park Lotników za Tauron Arena
14.07.2023	18.30	Koncert „Przetańczyć Całą Noc”	"Opera Krakowska" w Krakowie ul. Lubicz 48
16.07.2023	19.00	Piąty Letni Festiwal Operetkowy na Wiśle „Powróćmy jak za dawnych lat”	Statek „Sobieski” - Bulwar Czerwieńskiego (na wysokości DH Jubilat)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.