



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 01.08.2023

Harmonogram zajęć stałych sierpień 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. 23.08 zajęcia odwołane	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	15.00 - 17.00	Zdrowy i aktywny senior. Automasaż 16.08 i 23.08 zajęcia odwołane	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. Dodatkowo zajęcia 16.08	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 sierpień 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.08.2023	19.00	85. Krakowska lekcja śpiewania Kadrówka 1914	Rynek
8.08.2023	zapisy	Letni Turniej Brydżowy	Klub Studencki Żaczek
18.08.2023	10.00	Przeгляд taneczny	Hala 100-lecia KS Cracovia wraz z Centrum Sportu Niepełnosprawnych Aleja Marszałka Ferdynanda Focha 40,
22.08.2023	10.00 -14.00	Piknik - spacer plenerowy – Senioropedia.PL	Informacje u koordynatora
23.08.2023	Wycieczka całodniowa	Zielone Wzgórze i okolice Proszowic połączone z obchodami 10 lecia Działalności Senioralnej na Azorach	Zbiórka na pętli godz.11.00
27.08.2023	15.00	Dożynki Miejskie w Toniach	Kościół p.w Świętego Stanisława Biskupa i Męczennika KRAKÓW – TONIE ul. GAIK 7
31.08.2023	10.00-14.00	Piknik w Parku Bednarskim	Zbiórka na pętli g.9.00
		„Piszemy więc” konkurs literacki. To chciałabym/chciałbym opowiedzieć swoim wnukom.	Do 30.09
		Sercem i pędzlem konkurs i wystawa malarska	Do 30.09

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.