



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 01.09.2023

Harmonogram zajęć stałych wrzesień 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
	16.00 -17.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	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	10.00 –11.30	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilates, stretching. Spacer z kijkami.	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.	Weissa 8/21

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.09.2023 (piątek)	9.00 -21.00	X Międzynarodowe Senioralia w Krakowie. Zgodnie z programem uroczystości	park im. Henryka Jordana
2.09.2023 (sobota)	godz. 10.30	Spacer „Za roгатką prądnicką: szopkarze, artyści i zbójcy”	Zbiórka - Dworek Białoprądnicki (brama główna)
2-3.09.2023 sobota/ niedziela	od godz.16.00	Dni Dzielnicy IV Prądnik Biały zgodnie z programem imprezy	Dworek Białoprądnicki
9.09.2023 (sobota)	17.00	Dołącz do Pochodu Kopernikańskiego Miasto Kraków wraz z Teatrem KTO zapraszają na barwne, mobilne, plenerowe widowisko teatralne pełne tańca, muzyki, akrobacji i historycznych odniesień, organizowane z okazji 550. rocznicy urodzin Mikołaja Kopernika oraz 45. rocznicy wpisania Krakowa na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.	Spotkanie: pod Bramą Floriańską.
12.09.2023 (wtorek)	11.00	Zwiedzanie z przewodnikiem Muzeum Rydlówka w ramach nagrody za udział w grze miejskiej „Z Bronowic do Krakowa”.	Informacje u koordynatora
14 09.2023 (czwartek)	17.00	Od Bronowic do Witkowic Tradycyjne wydarzenie kulturalne z okazji dożynek. Zgodnie z programem	Dworek Białoprądnicki
od 8.09 do 17.09		Dni Twierdzy Kraków – zgodnie z programem	Informacje u koordynatora
		„VIII MISTRZOSTWA SPORTOWE KRAKOWA SENIORÓW 65+ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA”.	Bliższe informacje po ustaleniu termin

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.