



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00-17:30
wtorek	10:00-15.00
środa	9:00-19:00
czwartek	9:00-17:30
piątek	10:00-17.00

OBYWIAZUJE OD 22.09.2023

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.30	Basen	Aquapark
	10.00-11.00	Spotkanie z dietetykiem	
	11.00-12.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12.30-17.30	Sekcja brydżowa	
Wtorek	9.10-12.10	Kawiarenka Seniora	
	12.10-13.10	Język angielski	
	13.10-15.10	Warsztaty woklane	

Środa	10.00-17.00 17.00-19.00	Sekcja brydżowa Warsztaty fotograficzne	
Czwartek	9.00-11.00 11.30-13.30 13.30-15.30 15.30-17.30	Warsztaty plastyczne decoupage Porady komputerowe, smartfonowe itp. Kawiarenka Seniora Gry stolikowe	W systemie co dwa tygodnie
Piątek	9.00-10.00 10:00-11:00 11.00-12.00 12.00-12.45 14.00-17.00	Trening umysłu gr.1 Kącik literacki Trening umysłu gr.2 Gimnastyka rehabilitacyjna Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.09	10.00	Senioralia	Rynek Główny; Park Jordana
2-3.09	10.30-19.00	Dni Dzielnicy IV	Plener Dworku Białoprądnickiego
10.09	16.00	Artyści z Krakowa. II Grupa Krakowska. Orowadzanie z przewodnikiem	MOCAK, ul. Lipowa 4

20.09	10.00	Olimpiada sportowa Przedszkolaka działania międzypokoleniowe	Zespół Szkolno- Przedszkolny nr 18
27-28.09	10.00	Mistrzostwa Sportowe Seniorów o puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Stadion "Bronowianki"
29.09	19.00	Yasmina Reza "Sztuka"	Scena pod Ratuszem
30.09	18.00	Hawajska Potańcówka dla Seniorów	KS Korona
30.09	10.00	Piknik Jesienny Działania międzypokoleniowe	Zespół Szkolno- Przedszkolny nr 18