

Centrum Aktywności Seniorów „Tekla

adres: Kraków, ul. Stanisława Działowskiego 1

telefon: 535 538 450

e-mail: ester@strusiowo.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 -14.00
wtorek	10.00 -14.00
środa	10.00 -14.00
czwartek	10.00 -14.00
piątek	10.00 -14.00

OBOWIĄZUJE OD 2 października 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2023

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10.00-14.00	Zajęcia plastyczne	16.10
poniedziałek	10.00 -12.00	Trening pamięci	9,30.10
poniedziałek	12.00 -13.00	Spotkanie z koordynatorem	
poniedziałek	13.00 -14.00	Porady indywidualne	
wtorek	9.00 -11.00	Nordic walking	
wtorek	11.00 -12.00	Fitness	
środa	10.30 -12.30	Proekologia	4,18,25.10
środa	10.00 -14.00	Zajęcia plastyczne	11.10
środa	12.30 -14.30	Wiedza obywatelska	4,18,25.10
czwartek	9.30 -11.00	Gimnastyka w wodzie	Basen Camena w Skawinie
czwartek	13.30 - 15.30	Gry karciane i stolikowe	
czwartek	15.30 -17.30	Obsługa urządzeń	5.10
czwartek	18.00 -19.00	Taniec	
piątek	11.00-13.00	Trening pamięci	20,27.10
	12.00 -14.00	Muzykowanie	

ZAJĘCIA DODATKOWE – październik 2023

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	UWAGI
6.10.2023	11.00 -17.00	IV Festiwal Artystyczny Seniorów	Miejsce – sala widowiskowa kościoła św. Jadwigi ul. Łokietka 60
19.10.2023	8.00 – 15.00	Pożegnanie lata w Niepołomicach	Miejsce – punkt edukacyjno – turystyczny w Puszczy Niepołomickiej
25.10.2023	Godz. 19.00	Variete klasyczne	Miejsce – teatr Variete