



FUNDACJA
UKRYTE
SKRZYDŁA



OŚRODEK KULTURY
KRAKÓW-NOWA HUTA
WWW.KRAKOWNH.PL

Rozproszone Centrum Aktywności Seniorów XVIII Dzielnicy

adres: Wróżeńska 49; 31-997 Kraków

telefony: Fundacji 660 569 100; Koordynatora 604 457 714

e-mail: biuro@ukryteskrzydla.pl

„Rozproszone” CAS-y, są czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	Wróżeńska 49; klubowe sale w budynku OSP/10-14
wtorek	Klub pod „Kasztanami” os. Kościelniki ul. Płoszczyzny 1/16-20
środa	Klub „Jedność” os. Wolica ul. Drożyska 3c/10-14
czwartek	Klub „Herkules os. Branice ul. Gen. M. Karaszewicza-Tokarzewskiego 29/10-14
piątek	Klub „Karino”os. Chałupki ul. Truskawkowa 4/12-16

OBOWIAZUJE OD 02.10.2023 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – w październiku 2023 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek - Wróżeńce	10-12	Zaj gimnastyczne dla seniorów	
	12-14	Obsługa internetu w komórce	
Wtorek - Kościelniki	16-18	pilates	
	18-20	Język angielski	

Środa - Wolica	10-12	fitness	
	12-14	Zdrowe gotowanie	
Czwartek - Branice	10-12	Zaj gimnastyczne dla seniorów	
	12-14	muzyczne	
Piątek - Chałupki	12-14	Ćwiczenia rozciągające, równoważne i koordynacyjne	
	14-16	Poznawanie świata	

ZAJĘCIA DODATKOWE –w październiku 2023 roku

spotkania w Kawiarence, ul. Wróżeńska 49; klubowe sale w budynku OSP

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorki	9-12	klubowe	
piątki	9-12	klubowe	
14 października	14 -19		Impreza integracyjna we Wróżeńicach

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.