



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	15.00 – 17.00
wtorek	10.00 - 12.00
środa	15.00 – 17.00
czwartek	16.00 – 18.00
piątek	10.00 – 12.00

OBOWIĄZUJE od 2.10.2023

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
	12.00 -13.30	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.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
	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.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24

Zajęcia dodatkowe październik 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.10.2023 (środa)	10.00 -15.00	Zawody strzeleckie	Strzelnica ul. Pomorska 2
13-15.10.2023	godz. 15.30	Wyjazd do Gołkowic	Zbiórka na pętli – 14.30 na pętli

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.