



Centrum Aktywności Seniorów  
„Dojrzały smak życia”

ul. Rzeźnicza 2a

telefon: 12294 81 35 532 254 436

**Centrum Aktywności Seniorów „Dojrzały smak życia”**

adres - Kraków, ul Rzeźnicza 2A

kontakt – tel. 12 294 81 35, 532 254 436

e-mail [biuro@apz.org.pl](mailto:biuro@apz.org.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

**O B O W I A Z U J E O D 10**

**Harmonogram zajęć stałych – Październik 2023**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>			
2	11.00-13.00	Czas na kulturę Urodzinowe spotkania	
9	11.00-13.00	Zajęcia międzypokoleniowe z cyklu „Spotkajmy się” Kobiety dyktatorów cz I	
9	13.00-15.00	Czas na kulturę Jesienna kolekcja ubrań z naszych szaf	
16	11.00-13.00	Czas na kulturę Aromaterapia	
23,30	11.00-13.00	Seminarium z zakresu historii i sztuki Krakowa	

<b>Wtorek</b>			
3,10,17,24,31	10.00-12.00	Lektorat z języka francuskiego	
10,17,24	10.00.-12.00	Zajęcia z zakresu fotografii i cyfrowej obróbki obrazu i filmu gr1	
10	11.30-13.30	Seminarium psychologiczne Trening pamięci	
<b>Środa</b>			
4,18,25	9.00-11.00	Lektorat z języka angielskiego gr2	
11	11.20-13.20	Seminarium z literatury i filmu „Obraz złotego wieku” Wawel	
4,11,18,25	12.30-14.30	Lektorat z języka angielskiego gr1	
4,18,25	11.00-13.00	Lektorat z języka hiszpańskiego	
<b>Czwartek</b>			
12,26	11.00-13.00	Seminarium z literatury i filmu Ayobani Adebayo „Zostań ze mną” Claire Keegan „Drobiazgi takie jak te”	
19	11.00-13.00	Zajęcia międzypokoleniowe z cyklu „Spotkajmy się” Kobiety dyktatorów cz II	
12,19,26	10.00.-12.00	Zajęcia z zakresu fotografii i cyfrowej obróbki obrazu i filmu gr1	
12,19	12.00-14.00	Zajęcia artystyczne z elementami rękodzieła	
<b>Piątek</b>			
6,13	11.00-13.00	Zajęcia ruchowe nordic walking	

6,13,20,27	12.30-13.15	Zajęcia z aqua aerobiku	Tylko osoby zapisane
------------	-------------	-------------------------	----------------------

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2023:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*