



## 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](mailto:fundacjanie.dzieli.nas@op.pl)

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12.00 – 14.00
wtorek	10.00 - 12.00
środa	10.00 – 12.00
czwartek	16.00 – 18.00
piątek	10.00 – 12.00

**OBOWIĄZUJE od 6.11.2023**

### Harmonogram zajęć stałych listopad 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.15 - 11.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	12.00 –14.00	Język angielski	ul.Weissa8/21
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	10.00 –12.00	Kawiarenka senioralna	ul.Weissa8/21
	16.00 -18.00	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 listopad 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.11.2023 (wtorek)	10.00 -12.00	Warsztaty z kosmetyków naturalnych.	ul. Weissa 8/21
9.11.2023 (czwartek)	9.30 -10.30	Warsztaty teatralne z młodzieżą z XIV LO.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
10.11.2023 (piątek)	17.00	Dzień Seniora z artystami Opery Krakowskiej	Klub Kultury Przegorzały ul. Kamedulska 70
11.11.2023 (sobota)	16.00 -18.00	Rodzinne śpiewanie z okazji 105. rocznicy odzyskania niepodległości Tradycyjnie koncert poprowadzi Jan Migąła.	Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” ul. Papiernicza 2
14.11.2023 (wtorek)	14.00 -16.00	Ogólnopolski Dzień Seniora w Przedszkolu Kraina Uśmiechu - spotkanie z przedszkolakami.	Przedszkole Kraina Uśmiechu ul. Jaremy 12
15.11.2023 (środa)	15.00 -17.00	VI Festiwal Przetworów Domowych	Klub Studencki Żaczek ul. 3maja 5
21.11.2023 (wtorek)	10.00 -12.00	Dogoterapia.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
22.11.2023 (środa)	10.00 - 12.00	Spotkanie z przedstawicielami policji.	ul. Weissa 8/21
24-25.11.2023 (piątek,sobota)	od godz. 10.00	Świąteczna zbiórka żywności.	Auchan ul. Mackiewicza 17
29.11.2023	całodniowa	Wycieczka całodniowa - Chochołów i okolice	Zbiórka na pętli godz.9.00

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**