



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 | 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 21.11.2023

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) | 13.20, 13.50 | Zwiedzamy Wawel – Złota kolekcja | Zbiórka przed kasami na Wawelu g.13.00 i 13.20 |
| 22.11.2023 (środa) | 10.00 - 12.00 | Spotkanie z przedstawicielami policji. | ul. Weissa 8/21 |
| 23.11.2023 (czwartek) | 12.00 -14.00 | Dogoterapia | ul. Weissa 8/21 |
| 24-25.11.2023 (piątek,sobota) | od godz. 10.00 | Świąteczna zbiórka żywności. | Auchan ul. Mackiewicza 17 |
| 27.11.2023 (poniedziałek) | godz.12.30 | Eko -senior | ul. Weissa 8/21 |
| 29.11.2023 (środa) | całodniowa | Wycieczka całodniowa - Chochołów i okolice | Zbiórka na pętli godz.9.00 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.