



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	10.00 – 12.00
piątek	10.00 – 12.00

OBOWIĄZUJE od 1.12.2023

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.	ul.Weissa 8 /23
środa	10.30 –12.30	Zdrowy i aktywny senior. Automasaż	ul. Weissa 8/21
	15.00 -17.00	Kawiarenka senioralna	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.	ul. Weissa 8/23
	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.	ul. Weissa 8/23

Zajęcia dodatkowe grudzień 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.12.2023 (piątek)	19.00	Wieczór Bułgarski	Restauracja Vistula Port ul. Na zakolu Wisły 12B
2.12.2023 (sobota)	16.30 -17.30	Uroczyste rozświetlenie choinki	Rynek Główny
4.12.2023 (poniedziałek)	17.30	Przewodniczący Rady Dzielnicy IV zaprasza na spotkanie świąteczne	Centrum Kultury „Dworek Białooprądnicki” ul. Papiernicza 2
6.12.2023 (środa)	16.00	Kino dla seniora film pt; Uwierz w Mikołaja – wstęp tylko dla posiadaczy Ogólnopolskiej Karty Seniora	Kino Kijów
7.12.2023 (czwartek)	12.00	Koncert dla seniorów	Centrum Kongresowe ICE Kraków Sala Audytoryjna S1 ul. Konopnickiej 17
7.12. 2023 (czwartek)	18.00	Spotkaniu autorskim z Sylwią Majcher.	Krakowskie Centrum Edukacji Klimatycznej, ul. Wielopole 17a, Kraków
12.12 (czwartek)	11.30-17.00	II Konferencja senioropedia Razem! Chętnie! Wzajemnie!	Sala Nowodworskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum ul. Św. Anny 12
17/18.12.2023 (niedziel/ poniedziałek)	10.00	Wyjazd rekreacyjny do Rabki. Dojazd indywidualny.	Hotel Wiosna Spa Rabka ul. Poniatowskiego 54
19.12.2023 (wtorek)	15.00 -17.00	Warsztaty teatralno -wokalne	XIV LO ul. Chełmońskiego 24

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.