

Centrum Aktywności Seniorów „Tekla

adres: Kraków, ul. Stanisława Działowskiego 1

telefon: 535 538 450

e-mail: ester@strusiowo.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

OBOWIĄZUJE OD 2 stycznia 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – styczeń 2024

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10.00-14.00	Zajęcia plastyczne	15,29.01
poniedziałek	12.00 -13.00	Spotkanie z koordynatorem	
poniedziałek	13.00 -14.00	Porady indywidualne	
wtorek	9.00 -11.00	Nordic walking	
wtorek	11.00 -12.00	Fitness	
środa	10.30 -12.30	Proekologia	
środa	12.30 -14.30	Wiedza obywatelska	
czwartek	9.30 – 11.00	Zajęcia gimnastyka w wodzie	Basen Camena w Skawinie
czwartek	13.30 - 15.30	Gry karciane i stolikowe	
czwartek	15.30 -17.30	Obsługa urzędzeń	18.01
czwartek	18.00 -19.00	Taniec	
piątek	11.00-13.00	Trening pamięci	12,19,26.01
	12.00 -14.00	Muzykowanie	

ZAJĘCIA DODATKOWE – styczeń 2024

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	UWAGI