



## 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	10.00 – 12.00
piątek	10.00 – 12.00

**OBOWIĄZUJE od 1.03.2024**

### Harmonogram zajęć stałych marzec 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 11.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	12.00 –14.00	Język angielski	ul. Weissa 8/21
	15.00 – 17.00	Zajęcia teatralne	ul. Weiss 8/21
wtorek	10.00 –11.00	Język włoski –dla początkujących	ul. Weissa 8/21
	11.00 –12.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana.	ul. 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 marzec 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.03.2024 (sobota)	18.00	Sceny teatralne z życia Kardynała Wyszyńskiego – spektakl. Obowiązują wejściówki.	Wieliczka – Kampus Wielicki ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 105
6.03.2024 (środa)	15.00	„Przemek pomaga” - pogotowie komputerowe, pogotowie TV,smartfon edukacja	ul. Weissa 8/23
8.03.2024 (piątek)	16.00	Dzień Kobiet w CAS-ie. Występ naszego zespołu teatralnego, taniec w kręgu, poczęstunek	Sala teatralne i świetlica w XIV LO ul. Chełmońskiego 24
11.03.2024 (poniedziałek)	18.00	Koncert „Zakochaj się w operetce”	Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki ul. Papiernicza 2
15.03 (piątek)	9.30 -15.00	Wielkanocna zbiórka żywności	Auchan ul. Mackiewiczza
1.03 – 31.03. 2024		Miesiąc krakowianek -Program wydarzenia jest dostępny na stronie <a href="http://krakowianki.krakow.pl">krakowianki.krakow.pl</a> .	Wydarzenia do uzgodnienia z koordynatorem

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**