



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os Na Stoku 1

telefon: 519 649 567

e-mail: hmikulska@poczta.onet.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00 -13.00
wtorek	9.00 -13.00 16.15-17.45
środa	9.00-13.00 15.30-17.30
czwartek	9.00-16.00
piątek	9.00- 13.00 17-17.45

Obowiązuje od 01. 03.2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-13.00	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
Wtorek	9.00-10.00	Zasady zdrowego żywienia	
	10.00-11.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-13.00	Gry stolikowe	
	16.15-17.45	Gimnastyka seniora	Filia Szkoły129 Na Stoku
Środa	9.00- 10.00	Dyżur koordynatora	



PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



CENTRUM AKTYWNOŚCI
SENIORÓW



	10.00-12.00	Warsztaty makramy	
	12.00-13.00	Papierowa wiklina- warsztaty	
	15.30- 17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci gr. I	
	10.00-11.00	Trening pamięci gr .II	
	11.00-12.00	Kawiarenka seniora	
	12.00-14.00	Decoupage	
	14.00-16.00	Nordic walking	Zajęcia w terenie
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
	11.00-12.00	Język angielski gr. I początkująca	
	12.00-13.00	Język angielski gr. II średniozaawansowana	
	17.00-17.45	Taniec w kręgu	MDK Fort 49

ZAJĘCIA DODATKOWE – marzec 2024

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
08.03	18.30- 20.00	Dzień Kobiet ze Sfinksem „Do usług szanownej pani”	Kino Sfinks
13.03	13.00-14.00	Warsztaty kulinarne	
21.03	14.00-15.00	Spotkanie z psychoterapeutką- wykład	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

