



Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

adres – Szkoła Podstawowa nr 106, ul Litewska 34, 30-014 Kraków

kontakt – tel. 506497108

e-mail sylole@interia.pl

CAS Współpracujmy - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|------------------------------|
| poniedziałek | 09.15 – 12.30; 16.15 – 18.15 |
| wtorek | 8.25- 9.25; 11.00 – 14.00 |
| środa | 10.45 – 14.30; 15.00 – 18.00 |
| czwartek | 9.00 – 14.40; 16.30 – 18.30 |
| piątek | 8.45 – 9.45; 13.00 – 17.00 |

OBOWIĄZUJE OD 01.04.2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024 r.

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|---------------|------------------------------------|--|
| Poniedziałek | 9.15 – 10.15 | Emisja głosu – ćwiczenia oddechowe | Odwołane 01.04 |
| | 10.15 – 11.15 | Język włoski | Odwołane 01.04 |
| | 11.30 – 12.30 | Warsztaty żywieniowe | Odwołane 01.04 |
| | 16.15 – 18.15 | Kinoteka | Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 i SP36 w Krakowie Odwołane 01.04 |

| | | | |
|----------|---------------|--|--|
| Wtorek | 8.25 – 9.25 | Język angielski grupa I | |
| | 11.00 – 14.00 | Klub Odkrywców Krakowa | |
| | 11.00 – 13.00 | Aqua aerobic | Zapisy u koordynatora |
| Środa | 10.45 – 11.45 | Senior w ruchu | |
| | 13.30 – 14.30 | Trening umysłu | |
| | 15.00 – 16.00 | Ślady Krakowa w Wielkich Głowach | Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 i SP36 w Krakowie |
| | 16.30 – 18.30 | Makrama | Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie |
| | 16.00 – 18.00 | Joga | |
| Czwartek | 9.00 – 11.00 | Zajęcia artystyczne | |
| | 13.40 – 14.40 | Język angielski grupa II | |
| | 13.40 – 14.40 | Warsztaty rękodzielnicze | Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie Sala 36 |
| | 16.30 – 17.30 | Zajęcia komputerowe dla początkujących | |
| | 17.30 – 18.30 | Zajęcia poligraficzno-fotograficzne | |
| Piątek | 13.00 – 14.00 | Techniczna gadanina | |
| | 15.00 – 16.00 | Dyżur koordynatora | Odwołane 5.04 |
| | 16.00 – 18.00 | Kawiarenka | Odwołane 5.04 |

ZAJĘCIA DODATKOWE kwiecień 2024 rok

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|-------|---------------|--|-----------------------|
| 14.04 | 9.00 – 16.00 | Wolontariat na Maratonie Cracovia | Zapisy u koordynatora |
| 15.04 | 16.00 - 18.00 | Pokaz ćwiczeń Smovey | Zapisy u koordynatora |
| 16.04 | 16.00 – 18.00 | Warsztaty Ajurwedyjskie pt. „Ajurweda dla seniorów” | |
| 23.04 | całodzienna | Wyjazd do Term Chochołowskich | Zapisy u koordynatora |

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.