



FUNDACJA
UKRYTE
SKRZYDŁA



OŚRODEK KULTURY
KRAKÓW-NOWA HUTA
WWW.KRAKOWNH.PL

Rozproszone Centrum Aktywności Seniorów XVIII Dzielnicy

adres: Wróżeńska 49; 31-997 Kraków

telefony: Fundacji 660 569 100; Koordynatora 604 457 714

e-mail: biuro@ukryteskrzydla.pl

„Rozproszone” CAS-y, są czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	Wróżeńska 49; klubowe sale w budynku OSP/10-14
wtorek	Klub pod „Kasztanami” os. Kościelniki ul. Płoszczyzny 1/16-20
środa	Klub „Jedność” os. Wolica ul. Drożyska 3c/10-14
czwartek	Klub „Herkules os. Branice ul. Gen. M. Karaszewicza-Tokarzewskiego 29/10-14
piątek	Klub „Karino”os. Chałupki ul. Truskawkowa 4/12-16

OBOWIAZUJE OD 12.04.2024 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Kwietniu 2024 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek - Wróżeńce	10-12	Zaj gimnastyczne dla seniorów	W dniu 08.04.2024 zajęcia prowadzone wolontaryjnie
	12-14	Obsługa internetu w komórce	W dniu 08.04.2024 zajęcia prowadzone wolontaryjnie
Wtorek - Kościelniki	16-18	pilates	W dniu 02.04.2024 zajęcia odwołane A w dniu 09.04 Prowadzone wolontaryjnie
	18-20	Florystyczne	W dniu 02.04.2024 zajęcia odwołane A w dniu 09.04 Prowadzone wolontaryjnie

Środa - Wolica	10-12	fitness	W dniu 10.04.2024 zajęcia prowadzone wolontaryjnie
	12-14	Zdrowe żywienie	W dniu 10.04.2024 zajęcia prowadzone wolontaryjnie
Czwartek - Branice	10-12	Zaj gimnastyczne dla seniorów	W dniu 11.04.2024 zajęcia prowadzone wolontaryjnie
	12-14	muzyczne	W dniu 11.04.2024 zajęcia prowadzone wolontaryjnie
Piątek - Chalupki	12-14	Ćwiczenia rozciągające, równoważne i koordynacyjne	W dniu 12.04.2024 zajęcia prowadzone wolontaryjnie
	14-16	Florystyczne	W dniu 12.04.2024 zajęcia prowadzone wolontaryjnie

ZAJĘCIA DODATKOWE –w kwietniu 2024 roku

spotkania w Kawiarence, ul. Wróżeńska 49; klubowe sale w budynku OSP

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorki	9-12	klubowe	
piątki	9-12	klubowe	
06.04	15-20.30	Spotkanie integracyjne w Wolicy	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.