



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 21.05.2024 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – maju 2024 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek - Wróżeńce	10-12	Zaj gimnastyczne dla seniorów	
	12-14	Obsługa internetu w komórce	
Wtorek - Kościelniki	16-18	pilates	
	18-20	Zdrowe żywienie	Zajęcia prowadzone wolontaryjnie
Środa - Wolica			

Środa - Wolica	10-12	fitness	
	12-14	Zdrowe żywienie	
Czwartek - Branice	10-12	Zaj gimnastyczne dla seniorów	W dniu 02.05 zajęcia odwołane a 09.05 zajęcia odwołane z powodu wycieczki
	12-14	muzyczne	W dniu 02.05 zajęcia odwołane a 09.05 zajęcia odwołane z powodu wycieczki
Piątek - Chalupki	12-14	Ćwiczenia rozciągające, równoważne i koordynacyjne	W dniu 31.05 zajęcia odwołane
	14-16	Zajęcia z rękodzieła	W dniu 31.05 zajęcia odwołane

ZAJĘCIA DODATKOWE –w maju 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	
09.05	6.30-18.30	Całodzienna wycieczka do Zamościa	Zapisało się 54 uczestników

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.