



## 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	12.00 – 14.00
czwartek	16.00 – 18.00
piątek	10.00 – 12.00

**OBOWIĄZUJE od 27.05.2024**

### Harmonogram zajęć stałych maj 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 w dniu 27.05 – zajęcia odwołane	ul. Weiss 8/21
wtorek	10.00 –11.00	Język włoski –dla początkujących - 28.05 -zajęcia odwołane	ul. Weissa 8/21
	11.00 –12.00	Język włoski – 28.05 -zajęcia odwołane grupa średniozaawansowana.	ul. Weissa 8/21
	12.00 -13.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Weissa 8/23
	16.00 -17.30	Trening umysłu.	ul. Weissa 8 /23
środa	12.00 –14.00	Zdrowy i aktywny senior. Automasaż	ul. Weissa 8/21
	16.00 -18.00	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 maj 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.05.2024 (niedziela)	15.00	Wycieczka do Woli Więclawskiej połączona z koncertem „Póki Polska żyje w Nas”	Zbiórka na pętli g.15.00
7.05.2024 (wtorek)	16.00	Trening umysłu	ul. Weissa 8/21
21.05.2024 (wtorek)	7.00 -	Wycieczka całodniowa Kopalnia Guido - Podziemny Spacer Górniczy. Sztolnia Królowej Luizy - Podziemny Spływ Sztolnią - Zabrze	Zbiórka na pętli g.7.00
26.05.2024 (niedziela)	11.00 - 15.00	Święto Rodziny	Tauron Arena
29.05.2024 (środa)	10.00 - 14.00	Spotkanie CAS-ów w Ogrodzie botanicznym	Zbiórka na pętli g. 8.30

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**