



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	09.00 – 16.15
wtorek	8.25- 9.25; 12.00 – 15.00
środa	9.00 – 14.00;
czwartek	9.00 – 14.00;
piątek	9.30 – 14.00

OBOWIĄZUJE OD 01.07.2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9.00 – 10.00	Emisja głosu – ćwiczenia oddechowe	Termin zajęć: 8.07 i 15.07
	10.15 – 11.15	Język włoski	
	12.30 – 13.30	Kawiarenka	
	14.15 – 16.15	Zajęcia sportowe	Wykorzystanie sprzętu sportowego SMOVEY
Wtorek	8.25 – 9.25	Język angielski grupa I	
	12.00 – 15.00	Spotkania przy kawie	

Środa	9.00 – 11.00	Emisja głosu – ćwiczenia oddechowe	Termin zajęć: 10.07 i 17.07
	9.00 – 11.00	Kawiarenka	Terminy zajęć: 24.07 i 31.07
	10.45 – 11.45	Senior w ruchu	
	12.00 – 13.00	Trening umysłu	Terminy zajęć: 17.07, 24.07., 31.07
Czwartek	9.00 – 12.00	Zajęcia artystyczne	Terminy zajęć: 04.07; 11.07; 25.07
	9.00 – 13.00	Zajęcia ekologiczne	Termin zajęć: 18.07
	12.00 – 13.00	Wolontariat	
Piątek	13.00 – 14.00	Techniczna gadanina	
	9.30 – 12.30	Dyżur koordynatora	

ZAJĘCIA DODATKOWE lipiec 2024 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
13.06 – 31.07		Wystawa prac plastycznych i rzemieślniczych w Bibliotece na ul Rajskiej w Krakowie	

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.