



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 |

OBOWIĄZUJE OD 01.07.2024 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – lipcu 2024 roku

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------------------------------|---------|----------------------------------|--|
| Poniedziałek - Wróżeńce | 10-12 | Zaj gimnastyczne dla seniorów | Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 08 i 22.07 |
| | 12-14 | Obsługa internetu w komórce | Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 08 i 22.07 |
| Wtorek - Kościelniki | 16-18 | pilates | Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 09 i 23.07 |
| | 18-20 | Zdrowe żywienie | Zajęcia prowadzone wolontaryjnie |
| Środa - Wolica | 10-12 | fitness | Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 10 i 24.07 |

| | | | |
|---------------------------|-------|-------------------------------|---|
| | 12-14 | Zaj muzyczne | Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 10 i 24.07 |
| Czwartek - Branice | 10-12 | Zaj gimnastyczne dla seniorów | Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 11 i 25.07 |
| | 12-14 | Zaj muzyczne | Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 11 i 25.07 |
| Piątek - Chałupki | 12-14 | Ćwiczenia koordynacyjne | Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 12 i 26.07 |
| | 14-16 | Zajęcia z rękodzieła | Zajęcia prowadzone wolontaryjnie 12 i 26.07 |

ZAJĘCIA DODATKOWE –w lipcu 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 | |
| 01.07 | 9-18 | Wycieczka seniorów z dziećmi | Wróżeńce do Krakowa |
| 08.07 | 9-18 | Wycieczka seniorów z dziećmi | Chałupki do ZOO |
| 17.07 | 9-18 | Wycieczka seniorów z dziećmi | Branice do Krakowa |
| 23.07 | 9-18 | Wycieczka seniorów z dziećmi | Wolica do ZOO |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.