



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

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	15.00 – 17.00
wtorek	10.00 - 12.00
środa	12.00 – 14.00
czwartek	16.00 – 18.00
piątek	10.00 – 12.00

OBOWIĄZUJE 8.08.2024

Harmonogram zajęć stałych sierpień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 11.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
	15.00 – 17.00	Zdrowy i aktywny senior. Automasaż	ul. Weissa 8/21
wtorek	10.00 – 11.00	Język włoski – dla początkujących	ul. Weissa 8/21
	11.00 – 12.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana.	ul. Weissa 8/21
	16.00 - 17.30	Trening umysłu. Zajęcia od 6.08.2024r.	ul. Weissa 8 /23
środa	8.30 – 9.30	Smovey - radość z ruchu	ul. Weissa 8/21
	12.00 – 14.00	Język angielski	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 ogólnorozwojowa	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 - sierpień 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.08.2024 (niedziela)	19.00	Spotkanie z operą i nie tylko.....	Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki
14.08.2024 (środa)	17.30	Koncert pieśni sakralnych i regionalnych w wykonaniu Akademii „Mała Ciupaga”	Scena plenerowa na dziedzińcu Klasztoru Paulinów na Skałce ul.Skałeczna 15. Zbiórka na pętli g. 16.30
18.08.2024 (niedziela)	15.00 – 22.00	IV Nowohuckie Senioralia	Scena plenerowa – teren Nowohuckiego Centrum Kultury. al. Jana Pawła II 232
22.08.2024 (czwartek)	10.00- 14.00	Spotkanie plenerowe w Parku Bednarskim	Zbiórka na pętli godz.9.00
30.08.2024 (piątek)		Wycieczka całodniowa Niezwojowice i okolice.	Zbiórka na pętli godz.9.00

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.