



## 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	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 2.09.2024**

### Harmonogram zajęć stałych wrzesień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:45 – 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	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 wrzesień 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.09.2024 (wtorek)	16.00	Koncert wyjazdowy z okazji X lecia Rady Krakowskich Seniorów "Ze wszystkich stron świata"	Wola Więclawska (zbiórka na pętli azorskiej) g.15.00
06.09.2024 (piątek)	9.00 -21.00	XI Międzynarodowe Senioralia Zgodnie z programem uroczystości	park im. Henryka Jordana
15.09.2024 (niedziela)	15.00	Dzień seniora 2024 z Radą Dzielnicy IV	Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” ul. Papiernicza 2, Kraków
26-27.09.2024		„IX MISTRZOSTWA SPORTOWE KRAKOWA SENIORÓW 65+ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA".	Bliższe informacje u koordynatora

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**