

Centrum Aktywności Seniorów „Tekla

adres: Kraków, ul. Stanisława Działowskiego 1

telefon: 535 538 450

e-mail: ester@strusiowo.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 -14.00
wtorek	10.00 -14.00
środa	10.00 -14.00
czwartek	10.00 -14.00
piątek	10.00 -14.00

OBOWIĄZUJE OD 2 WRZEŚNIA 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – wrzesień 2024

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10.00-14.00	Zajęcia plastyczne	9,23.09
poniedziałek	13.00 -14.00	Spotkanie z koordynatorem	
poniedziałek	14.00 -15.00	Porady indywidualne	
poniedziałek	16.00 -17.00	Fitness	
wtorek	9.00 -11.00	Nordic walking	
wtorek	10.00 -11.30	Gimnastyka w wodzie	9,16,23,30.09 basen Camena w Skawinie
środa	9.30 – 11.00	Taniec w kręgu	
środa	10.30 -12.30	Proekologia	11,18,25.09
środa	12.30 -14.30	Wiedza obywatelska	
środa	14.30 -16.30	Nauka gry w szachy/brydża	
czwartek	13.30 - 15.30	Gry karciane i stolikowe	
czwartek	15.30 -17.30	Obsługa urządzeń	19.09
czwartek	17.00 -18.00	Taniec	
piątek	11.00-13.00	Trening pamięci	6,13,20.09

	12.00 -14.00	Muzykowanie	
--	--------------	-------------	--

ZAJĘCIA DODATKOWE – wrzesień 2024

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	UWAGI
12.09.2024	17.00	Senioralny Klub Filmowy – projekcja filmu „Bardzo długie lato” prod. Brazylia/Francja 2019 poprzedzona prelekcją i dyskusją po projekcji filmu	Miejsce CSW Solvay ul. Zakopiańska 62