



## 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	16.00 - 17.00
środa	16.00 – 18.00
czwartek	16.00 – 18.00
piątek	10.00 – 12.00

**OBOWIĄZUJE od 10.10.2024**

### Harmonogram zajęć stałych październik 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.00 - 12.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Weissa 8/21
	15.00 – 17.00	Zdrowy i aktywny senior. Automasaż	ul. Weissa 8/21
	18.00 – 19.00	Zajęcia teatralne	ul. Weissa 8/21
wtorek	10.00 – 11.00	Język włoski – dla początkujących. W dniu 8.10 zajęcia odwołane	ul. Weissa 8/21
	11.00 – 12.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana. W dniu 8.10 zajęcia odwołane	ul. Weissa 8/21
	16.00 - 17.30	Trening umysłu. W dniu 1.10 zajęcia odwołane	ul. Weissa 8 /23

środa	8.30 – 9.30	Smovey - radość z ruchu.	ul. Weissa 8/21
	12.30 – 13.30	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
	14.30 – 16.00	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 rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilates, stretching.	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 październik 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.10.2024 (wtorek)	9.45	Zajęcia dodatkowe. Basen – aqua aerobic nagroda dla osób biorących udział w zajęciach w Parku Bednarskim.	Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11 15.10
5.10 (sobota) 6.10(niedziela)	12.00 18.00	Sakura Festiwal Japoński w Krakowie	Hala Cracovi
10.10.2024 (czwartek)	14.30	Żonkilowy międzypokoleniowy marsz nadziei.	Wyruszamy spod Barbakanu o godz.14.30. Zbiórka na pętli o godz.13.30
13.10.2024 (niedziela)	16.00 i 19.00	Wielka gala operetkowa – brylantowe gody Nowej Huty. Ze względu na małą ilość biletów , w pierwszej kolejności bilety dla osób które, brały udział w Mistrzostwach Krakowa Seniorów 60+.	Nowohuckie Centrum Kultury
15.10.2024 (wtorek)	15.00	Wycieczka rekreacyjna Niezwojowice i okolice.	Zbiórka na pętli g.13

16.10.2024 (środa)	10.00	Forum Seniora Małopolski 2024.	Audytorium Maximum UJ ul. Krupnicza 33
1.10 – 31.10		Konkurs „Najpiękniejsza historia mojego życia” organizowany przy wspieraniu Rady Dzielnicy IV	Regulamin do wglądu u koordynatora

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**