



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57

optymista@pkps.krakow.pl

poniedziałek	15.00-19.00
wtorek	15.00-19.00
środa	15.00-19.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

OBOWIĄZUJE OD 4.11.2024

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:30-18:00	Zdrowy tryb życia	4.11
	17:00-18:00	Ciuchowisko	18.11
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	5, 19, 26.11 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Szachy – odmiana japońska	5.11
	15:30-17:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	12, 19.11
środa	16:00-17:00	Kurs fotograficzno-filmowy	6, 13.11
	17:00-19:00	Szachy – odmiana japońska	13.11
	16:00-19:00	Plastyka	20.11
	13:30-15:30	Nordic Walking	20, 27.11

	16:00-17:00	Ciuchowisko	27.11
czwartek	10:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	7, 28.11
	11:30-12:15	Gimnastyka	7, 14, 21, 28.11 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
	10:00-12:00	Trening umysłu	14.11
	12:00-14:00	Kulturoznawstwo	21.11
piątek	10:00-11:00	Ciuchowisko	8, 15, 22.11
	10:00-11:00	Kurs fotograficzno-filmowy	29.11
	12:00-14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	8, 22,11
	11:00-13:00	Gry stolikowo-ruchowe	15, 29.11

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4, 18, 25.11	15:00-16:00	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
7.11	12:30-14:00	Tajemnicze Zakaukazie – wykład podróżników z Firmy AgaMatrip	Zajęcia stacjonarne
13, 27.11	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5
25.11	17:30	„Lista męskich życzeń” Teatr Bagatela	ul. Karmelicka 6 szczegółowe informacje u koordynatora
26.11	15.00	„Andrzejki”	Zajęcia stacjonarne

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.