

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekim@gmail.com

OBOWIĄZUJE OD 27.11.2024

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00-11.30	Warsztaty wokalne-chór	
	11.40-12.40	Kurs języka angielskiego	
	13.30-17.30	Sekcja brydżowa	
Wtorek	11.00-12.30	Aqua aerobik-basen	Aquapark
	11.30-13.30	Kawiarenka	
	13.30-15.30	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	
	15.30-16.30	Spotkanie z dietetykiem	
Środa	9.45-11.15	Gimnastyka rehabilitacyjna Sekcja brydżowa	
	11.30-17.30		
Czwartek	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	12.00-14.00	Kawiarenka	
	14.00-17.00	Gry stolikowe	

Piątek	10:00-11:00	Trening umysłu gr.1	
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12.00-13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.11	17.00	Teatr Bagatela "Wieczór kawalerski"	
05.11	16.00	Dom Jana Matejki Oprowadza historyk sztuki Justyna Majewska	ul. Floriańska 41
12.11	16.30	Patriotyczne śpiewogranie	
26.11	16.30	Spotkanie Wolontariuszy	
28.11	10.00	Prezentacja międzypokoleniowego projektu "Działajmy razem" w Urzędzie Miasta Krakowa	