



adres: Kraków ul. Mieszczańska 9 B LU 7

telefon: 570 811 877

e-mail: fundacja@popatrzsercem.pl

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW POPATRZ SERCEM

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	16:00-20:00
Wtorek	16:00-20:00
Środa	12:00-16:00
Czwartek	16:00-20:00
Piątek	16:00-20:00

**W ramach działalności CAS zapraszamy do korzystania z biblioteczki.
24 grudnia (Wigilia) oraz 31 grudnia (Sywester) CAS będzie zamknięty.**

OBOWIĄZUJE OD 13 grudnia 2024r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 - 11:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) Zajęcia w dniach: 2, 9, 16 grudnia
	11:00 - 12:00	Gimnastyka przy muzyce	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) Zajęcia w dniach: 2, 9, 16 grudnia
	16:00 - 16:45	Senior w sieci - smartfony	Zajęcia w dniach: 2, 9, 16 grudnia
	16:45 - 17:30	Trening umysłu	Zajęcia w dniach: 2, 9, 16 grudnia
	17:30 - 19:00	Ozdoby świąteczne - warsztaty kreatywne	Zajęcia w dniach: 9, 16, 23 grudnia
wtorek	17:00 - 18:30	Dyżur koordynatora CAS	
środa	12:00 - 14:00	Warsztaty z dietetykiem	Zajęcia w dniu: 4 grudnia
	14:00 - 15:00	Gimnastyka z elementami automasażu	
	15:00 - 16:00	Trening równowagi i łagodne rozciąganie	
	20:00 - 21:00	Basen	Basen AGH, ul. Buszka 4 Zajęcia w dniach: 4, 11, 18 grudnia
czwartek	17:00 - 18:30	Dyżur koordynatora CAS	
piątek	18:30 - 20:00	Dyżur koordynatora CAS	

Zajęcia dodatkowe – grudzień 2024:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
03.12.2024	18:00 - 19:30	Spektakl Teatru ITAN "Bał w Oparze"	Centrum Sztuki Współczesnej Solvay ul. Zakopiańska 62
05.12.2024	14:30 - 16:30	Spotkanie inauguracyjne - otwarty CAS	
07.12.2024	9:30 - 18:00	Wycieczka do Katowic	Zbiórka: 9:30 Pętla autobusowa przy ICE
09.12.2024	9:00 - 15:00	VII Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki	Opera Krakowska ul. Lubicz 48
14.12.2024	9:45 - 15:00	Wycieczka do Niepołomic	Zbiórka: 9:45 Przystanek autobusowy Rondo Matecznego w stronę Wieliczki
15.12.2024	18:00 - 20:00	Koncert "Wiesław Ochman i jego goście" - Broadway w Krakowie	Klub Studio ul. Budryka 4
18.12.2024	16:30 - 18:30	Spotkanie świąteczne i wspólne kolędowanie	
19.12.2024	18:00 - 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16
30.12.2024	16:00 - 17:30	Spektakl Teatru ITAN "Brat3 Naszego Boga"	Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży ul. Wietora 13/15

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.