

GODZINY ZAJĘĆ CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA „Nie Dzieli Nas Wiek”

Październik 2016

Poniedziałek

godz. 10.00 – 14.00 – Warsztat Innowacji Społecznych prowadzone przez Fundację GAP
03.10.2016, 10.10.2016, 24.10.2016, 07.11.2016

31.10 – wyjazd w ramach warsztatów

w pozostałe poniedziałki w tych samych godzinach spacerkiem z kijkami po Krakowie i okolicy
w razie niepogody rozmowy *integracyjne przy kawie lub porady dietetyczne.*

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

godz. 16.00 – 17.00 – gimnastyka rehabilitacyjna dla seniorów z elementami innych systemów
ćwiczeń

godz. 17.00 – 18.00 – zajęcia taneczne - Zumba

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24

Wtorek

godz. 10.00 – 12.00 – Cykl zajęć „Porozmawiajmy o zdrowiu”
- warsztaty „Różne zastosowania ziół”.

godz. 16.00 – 18.00 – Zajęcia o charakterze edukacyjnym - warsztaty automasażu

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Środa

godz. 11 -13,00 - język rosyjski w dwóch grupach

Godz. 14 – 16 – język angielski w dwóch grupach

godz. 16- 18.00 - zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Czwartek

godz. 14.00 – 16.00 – Porady komputerowe

godz. 17.00 – 19.00 – zajęcia teatralne

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Piątek

godz. 15.00 – 16.00 – gimnastyka rehabilitacyjna dla seniorów z elementami innych systemów
ćwiczeń

godz. 16.00 – 17.00 - zajęcia taneczne – Zumba

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24

godz.17.00 – 19.00 - Kawiarenka obywatelska - prelekcja, pokaz multimedialne, gry stolikowe

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Ponadto dodatkowo zapraszamy:

- **Agua Wellness Club Park Wodny** – zajęcia z trenerem (gimnastyka w wodzie) termin do uzgodnienia (zapisy).
- **8.10.2016 - III Ogólnopolskie Senioralia**