



*Centrum Aktywności Seniorów
przy Parafii Miłosierdzia Bożego
Kraków Nowy –Prokocim
„Klub Zachęta „ ul. Jana Kurczaba 25*

Motto : „Tyle jesteś wart ile dajesz innym”

Zajęcia kwiecień 2017

Poniedziałek

KLUB „ Sport dla Seniora „

1. **9⁰⁰ - 10³⁰ - Nordic Walking**

Spotkania przy parkingu - róg ul. Republiki Korczakowskiej.

Zapisy u prowadzącego zajęcia p. Agatka tel. **739 252 515**

2. **Aqua Aerobic** – wejściówki wg listy na basenie

3. **Basen - pływalnia, grota solna, sauna** - wejściówki wg listy na basenie

Wtorek

Klub „SPORT DLA SENIORA”

1. **godz. 9¹⁵ - 10⁰⁰ - gimnastyka** - lista zamknięta max 10 osób

2. **godz. 10⁰⁰ - 10⁴⁵ - gimnastyka** – lista zamknięta max 10 osób

3. **godz. 10⁴⁵ - 11³⁰ gimnastyka** - zapisy u prowadzącego zajęcia
tel. 722 102 173 p. Ania

4. **Aqua Aerobic** - wejściówki wg listy na basen

5. **Basen - pływalnia, grota solna , sauna** - wejściówki wg listy
na basenie

Środa

godz. 9¹⁵– 10⁴⁵ Taniec Terapeutyczny tel. 694 723 011 p. Agnieszka

KLUB „Podróże Małe i Duże”

5.04.2017 - Kościół św. Floriana i historia Kleparza

Zbiórka o godz. 12³⁰ przy pomniku Grunwaldzkim

19.04.2017 - Muzeum szkła i ceramiki ul. Lipowa 3 wejście do muzeum

zarezerwowane na godz. 12.30 Bilety 12 zł,

Proszę o potwierdzenie udziału telefonicznie u p. Bożeny tel.698 805 592

26.04.2017 - spacer Plantami wokół Starego Miasta. Zbiórka o godz.12.30

przy Bramie Floriańskiej

W kwietniu planowany jest wyjazd do Doliny Chochołowskiej aby zobaczyć kwitnące krokusy i może skorzystać z term . Termin będzie podany osobnym komunikatem – wyjazd autobusem rejsowym.

KLUB „Sport dla Seniora”

1. Aqua - Aerobic - wejściówki wg listy na basenie

2. Basen – pływalnia, sauna, grota solna - wejściówki wg listy na basenie

Czwartek

KLUB „Sport dla Seniora ”

1. godz.9⁰⁰ – 10³⁰ – „Nordic Wallking” – zbiórka pod Klubem „Zachęta” .

2. Aqua Aerobic - wejściówki wg listy na basenie

3. Zajęcia na basenie - wejściówki wg listy na basenie

KULINARIA

godz.10⁴⁵ – 12¹⁵ - zasady zdrowego żywienia (p. **Helena** tel.606 713 448)

Metamorfozy godz.10³⁰ - 13³⁰ - zajęcia nauki makijażu i stylu, wspólne zakupy. Prośba o przyniesienie na zajęcia swoich kosmetyków.

SPOTKANIA KLUBOWE

godz. 9¹⁵ - 14⁰⁰ - (kawa, herbata, gry planszowe, książki, prasa, goście)
spotkania te mogą odbywać się w każdy inny dzień w miarę wolnych pomieszczeń po zawiadomieniu Koordynatora.

Piątek

Klub „Ucz się razem z nami”

1. Godz.9¹⁵ – 10¹⁵ - język angielski stopień podstawowy
2. Godz.10²⁰ - 11²⁰ – język angielski stopień średni (lista zamknięta)
3. Godz.11²⁵ – 12²⁵ - język angielski stopień średni

KLUB „Sport dla Seniora ”

1. Aqua aerobic – wejściówki wg listy na basenie
2. Zajęcia na basenie - wejściówki wg listy na basenie

SPOTKANIA TEATRALNE

Będzie podany osobny komunikat

Bardzo proszę korzystać ze strony internetowej www.dlaseniora.krakow.pl gdzie znajdują Państwo wszystkie informacje dotyczące zorganizowanych zajęć we wszystkich CAS-ach w Krakowie.

Informacja o działalności Centrum Aktywności Seniora jest wywieszana na początku miesiąca na tablicy ogłoszeń na terenie Spółdzielni Mieszkaniowej i Klubu „Zachęta” oraz na stronie internetowej <http://parafianprokocim.parafia.info.pl>, jak również na [www.facebook/Małgorzata Bielczyk](https://www.facebook.com/MałgorzataBielczyk)

Wszelkie informacje dotyczące udziału w projekcie można uzyskać kierując pytania na e-maila do Koordynatora Projektu Małgorzaty Bielczyk mara57@gazeta.pl lub telefonicznie codziennie (za wyjątkiem dni wolnych od pracy) w godz. od 10⁰⁰ – 11⁰⁰ tel. 500 77 22 86,



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków