

# Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów Na Stoku oś. Na Stoku 34, budynek Gimnazjum 44 Sierpień 2017

## Poniedziałki 9:30 – 13:30

10:00– 12:00 Nauka obsługi tabletów - I grupa poziom podstawowy

12:00 – 13:00 Nauka obsługi tabletów- II grupa poziom średni tel. 722 102 173

**Uwaga 14.08 szkoła jest zamknięta.**

W dniu 7.08 grupa druga odrabia 14.08 – zajęcia trwają od 12:00 – 14:00

W dniach 21.08 oraz 28.08 grupa pierwsza ma zajęcia od 10:00 – 13:00

Grupa II ma zajęcia od 13:00 – 14:00

## Wtorki – 9:30 – 13:45

9:30-11:30 1.08 i 8.08 plastyka - malowanie na szkle.

22, 29.08 rękodzieło - szyjemy ozdoby z filcu

11:30 –12:15 gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, grupa I

12:15-13:15 gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, grupa II

## Środy 11:45- 13:45

12:00 – 13:30 taniec w kręgu

## Czwartki 11:45 – 14:00

zajęcia nauki gry w brydża, gry planszowe, spotkanie integracyjne dla seniorów  
przyjmujemy zapisy chętnych na zajęcia, po zebraniu grupy zajęcia ponownie się  
rozpoczną.

## Piątki 9:00 – 12:00

9:30 – 10: 15 gimnastyka fitness dla seniorów

10:15– 11:00 gimnastyka pilates zdrowy kręgosłup.

11:00 – 12:00 nauka automasażu (wolne miejsca)

## Sobota

5.08 10:00 – 13:00 Kazimierz. Zbiórka koło Starej Synagogi ul. Szeroka o godz.

10:00 Tel. do przewodnika Teresa 697 174 042

Trwają zapisy chętnych na zajęcia:

- języka angielskiego stopień podstawowy i średni

-języka niemieckiego - stopień podstawowy i średni.

- naukę gry w brydża od podstaw lub pogłębienie już istniejącej wiedzy.

Od września w Centrum planowane są zajęcia wokalne –śpiew

Koordynator Centrum Aktywności Seniora - Anna Pietras. Dyżur w CAS

wtorek 13:15 – 13:45

piątek 9:00 - 9:30

Zapisy i informacje telefonicznie 722 – 102-173 lub w godzinach działania Centrum.

Dyżur koordynatora pod telefonem codziennie od 17:00 – 18:00

Zapraszamy wszystkich chętnych seniorów 60+ na zajęcia, które prowadzą doświadczeni instruktorzy .

[www.dlaseniora.krakow.pl](http://www.dlaseniora.krakow.pl) kliknij na CAS Na Stoku