

**Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów Na Stoku**  
**oś. Na Stoku 34, budynek Gimnazjum 44**  
**Wrzesień 2017**

Poniedziałki 10:00 – 13:00

10:00-11:00 zajęcia wokalne – śpiew od 11 września

11-12:00 język angielski dla początkujących

12:00- 13:00 język angielski dla średniozaawansowanych

Zajęcia z nauki obsługi komputerów Centrum C bl.10, sala 109 MOWiS

10:00– 12:00 **Nauka obsługi komputerów** - I grupa, poziom podstawowy

12:00 – 14:00 **Nauka obsługi komputerów** II grupa poziom średni  
tel. Andrzej 505 619 956

Wtorki – 9:30 – 13:45

9:30-11:30 5 i 12 plastyka - malowanie na szkle.

19,26 rękodzieło - decoupage

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

12 :00 -14: 00 zajęcia nauki gry w brydża, gry planszowe, spotkanie integracyjne dla seniorów

## 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

## Sobota 2.09

10:00 – 13:00, Zbiórka godz. 10:00 przed kościołem Łagiewniki Sanktuarium Jana Pawła II. Autobus z Łagiewnik nr 135 odjeżdża o 9:40. Autobus jeździ 1 x/ godzinę. Tel. do przewodnika Teresa 697 174 042.

Koordinator 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