



Centrum Aktywności Seniorów 117

Adres: ul. Kurczaba 15, Kraków

kontakt – tel. 799 070 616

e-mail: cas117sp@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do czwartku w godzinach:

poniedziałek	12.30 – 16.30
wtorek	12.30 – 16.30
środa	12.30 – 16.30
czwartek	12.30 – 16.30
Piątek	12.30 – 16.30

Harmonogram zajęć stałych – od 26 kwietnia 2018 r. (2)

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	13.00 – 14.30	Taniec: 9;16;23;30	Ul. Kurczaba 15
	15.00 – 16.00	Obsługa urządzeń mobilnych: 9;23	Ul. Kurczaba 15
	13.00 – 14.00	Obsługa urządzeń mobilnych: 16;30	Ul. Kurczaba 15
	14.00 – 16.00	Kurs florystyczny: 16; 30	Ul. Kurczaba 15
	14.30 – 16.00	Spotkanie integracyjne: 9	Ul. Kurczaba 15
	16.00 – 18.00	Kurs języka hiszpańskiego: 9;16;23;30	Ul. Kurczaba 15
Wtorek	10.00 – 11.30	Nordic walking: 10;17;24	Ul. Kurczaba 15

	15.00 – 16.00	Gry multimedialne: 10;17;24	Ul. Kurczaba 15
Środa	13.00 – 14.30	Aqua – aerobik: 4;11;18;25 Uwaga: 25 kwietnia zajęcia są odwołane	Ul. Kurczaba 26
	16.30 – 17.15	Pilates: 11	Ul. Kurczaba 15
	17.15 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior: 11	
Czwartek	9:15 – 11:40	Senior na rowerze 26.04 + wycieczka Rowerem do przystanku Szpital Prokocim, dalej autobusem 304 o 9.28 do Tężni w Wieliczce, powrót autobusem 304, do domu rowerem	
	13.00 – 15.00	Kurs kulinarny: 19;26	Ul. Kurczaba 15
	14.30 – 16.30	Hortiterapia: 5;19;26	Ul. Kurczaba 15
	16.30 – 17.15	Pilates: 5;19;26	Ul. Kurczaba 15
	17.15 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior: 5;19;26	Ul. Kurczaba 15
Piątek	13.30 – 14.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa: 6; 13;20; 27	Ul. Kurczaba 15
	14.30 – 15.30	Gry multimedialne: 13;20;27	Ul. Kurczaba 15
	15.30 – 17.30	Kurs fotograficzny: 6;13;20;27	Ul. Kurczaba 15/ Ul. Mikołajska 21

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorki/ kwiecień	17.00....	Spotkania integracyjne - wieczorki taneczne Klub B4	Klub B4 ul. Bracka 4
poniedziałku do piątku	13.00 – 17.00	Kawiarenka	Ul. Kurczaba 15
Poniedziałek Wtorek	11.15 – 12.15	Czytanie dzieciom: 16;17	Ul. Kurczaba 15

Środy	15.00 – 15.45	Koło plastyczne	Ul. Kurczaba 15
Poniedziałki	14.30 – 15.30	Chór: 16;23; 30	Ul. Kurczaba 15
Środa	15.10 – 16.10	Chór, próby: 4;11	
Piątek	11.30 – 12.30	Chór: 27	Ul. Kurczaba 15
SOBOTA 28/IV	15.10 – 18.00	Występ chóru w Sanktuarium Najświętszej Rodziny w Nowym Bieżanowie	Ul. Aleksandry 1
10.04.2018	13.00 – 15.00	Wykład i badania na temat zdrowego stylu życia i odżywienia według terapii	Ul. Kurczaba 15
27.04.2018	09.00 – 11.30	Spartakiada szkolna	Ul. Kurczaba 15

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.