



### Centrum Aktywności Seniorów Kolna

adres - ul. kolna 2

kontakt – tel. 12 252-24-50, 12 252 40 53

e-mail marketing@kolna.pl

#### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	9.00-13.00
środa	9.00-13.00
czwartek	9.00-13.00
piątek	9.00-13.00

### **OBOWIĄZUJE OD 01.05.2018**

#### Harmonogram zajęć stałych – maj 2018

Dzień tygodnia	Godzina od - do	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10,00-10.45	Przygotowanie do turystyki wodnej, pieszej, rowerowej	siłownia
wtorek	10.30-11.30	Tai – chi	salka fitness
	11.30-12.30		
	13.00-14.00	Zajęcia komputerowe	SP 110
	14.00-15.00		ul. Skwerowa 2, sala 36
	13.45-14.30	Kurs pływania	basen
	17.15-18.15	Dieta i ruch w wieku 60+	sala 133/fitness

środa	11.00-11.45	Nordic-walking	zbiórka przed hotelem Kolna
	14.15-15.15 15.15-16.15	Język angielski	sala 133
czwartek	11.00-12.00	Gry stolikowe	hol OSIR, sala 133
	15.30-16.15	Zdrowy kręgosłup	sala fitness
	16.30-17.30	Dieta i ruch w wieku 60+	sala 133/fitness
piątek	13.00-15.00	Zajęcia plastyczne	sala 133
	15.30-16.14	Kurs pływania	basen

### Zajęcia dodatkowe - maj 2018:

Data	Godzina od - do	Rodzaj zajęć	Uwagi
05-06.05	9.00-18.00	Krakowskie slalomy – pomoc wolontaryjna podczas zawodów	ul. Kolna 2
19-20.05	9.00-18.00	Mistrzostwa Polski w kajakarstwie slalomowym – pomoc wolontaryjna podczas zawodów	ul. Kolna 2
20.05	10.00-13.00	Zorganizowanie międzypokoleniowego turnieju szachowego przez seniorów	ul. Kolna 2

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

**Zajęcia odwołane w dniu 01-03.05, 31.05 oraz plastyka w dniu 04.05**