

Centrum Aktywności Seniorów „Senior Optymista”

adres - Kraków, ul. Sienkiewicza 2a

kontakt – tel. 12 634 51 57

e-mail litewkamalgorzata@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|-------------|
| poniedziałek | 15,00-19,00 |
| wtorek | 15,00-19,00 |
| środa | 15,00-19,00 |
| czwartek | 10,00-14,00 |
| piątek | 10,00-14,00 |

Harmonogram zajęć stałych – maj 2018

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------------|-------------|--|---------------------------------------|
| Środa 02.05 | 15,00-19,00 | Wycieczka do ZOO | Spotkanie o 15,00 przy wejściu |
| Piątek 04.05 | 10,00-12,00 | Spacer z kijkami | |
| | 12,00-14,00 | Warsztaty kulinarne | |
| Poniedziałek 07.05 | 15,00-16,00 | Konwersacje z języka francuskiego | Prowadzi Wanda Wielgosz |
| | 16,00-19,00 | Nieszczęście geniuszu – Edmund Biernacki | Prowadzi M. Litewka |
| Wtorek 08.05 | 10,30-11,15 | Gimnastyka w basenie | UP ul. Ingardena |
| | 15,00-16,30 | Spotkanie klubowe | |
| | 16,30-19,00 | Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe | |
| Środa 09.05 | 10,00-14,00 | Majówka w willi Decjusza | Zlot krakowskich CAS |
| Czwartek 10.05 | 11,00-11,45 | Gimnastyka Fit by step | ul. Królewska 1 |
| | 10,30-11,30 | Konwersacje z języka francuskiego | Prowadzi Wanda Wielgosz |
| | 11,30-14,00 | Rozgrywki bridge | |

| | | | |
|--------------------|-------------|---|---|
| Piątek 11.05 | 10,00-12,00 | Spacer z kijkami | |
| | 12,00-14,00 | Warsztaty kulinarne | |
| Poniedziałek 14.05 | 15,00-16,00 | Konwersacje z języka francuskiego | Prowadzi Wanda Wielgosz |
| | 16,00-19,00 | Wycieczka po zachodniej Ukrainie | Prowadzi Renata Rettinger |
| Wtorek 15.05 | 10,30-11,15 | Gimnastyka w basenie | UP ul. Ingardena |
| | 15,00-16,30 | Spotkanie klubowe | |
| | 16,30-19,00 | Międzypokoleniowe rozgrywki | Szachy |
| Środa 16.05 | 13,00-14,30 | Nordic walking w Parku Jordana zajęcia prowadzi K. Kruczek | Spotkanie o 13,00 w Jordana przy kawiarni |
| | 15,00-19,00 | Kino Mikro | |
| Czwartek 17.05 | 11,00-11,45 | Gimnastyka Fit by step | ul. Królewska 1 |
| | 10,30-11,30 | Konwersacje z języka francuskiego | Prowadzi Wanda Wielgosz |
| | 11,30-14,00 | Rozgrywki bridge | |
| Piątek 18.05 | 10,00-14,00 | Spotkanie klubowe | |
| Poniedziałek 21.05 | 15,00-16,00 | Konwersacje z języka francuskiego | Prowadzi Wanda Wielgosz |
| | 16,00-19,00 | Wyjście do museum Mehoffera | Spotkanie na ul. Krupniczej 26 |
| Wtorek 22.05 | 08,00-20,00 | Wycieczka do Orawicy | |
| Środa 23.05 | 13,00-14,30 | Nordic walking w Parku Jordan zajęcia prowadzi K. Kruczek | Spotkanie o 13,00 w Parku przy kawiarni |
| | 15,00-19,00 | Warsztaty plastyczne Tajniki decoupage | prowadzi Anna Malak |
| Czwartek 24.05 | 11,00-11,45 | Gimnastyka Fit by step | ul. Królewska 1 |
| | 10,30-11,30 | Konwersacje z języka francuskiego | Prowadzi Wanda Wielgosz |
| | 11,30-14,00 | Rozgrywki bridge | |
| Piątek 25.05 | 10,00-11,00 | Spotkanie klubowe | |
| | 11,00-14,00 | Ćwiczenie pamięci słuchowej | Prowadzi Wanda Matras |
| Sobota 26.05 | 16,00-20,00 | Międzypokoleniowy turniej szachowy | Prowadzi Prezes PZS Mariusz Stanaszek |
| Poniedziałek 28.05 | 15,00-16,00 | Konwersacje z języka francuskiego | Prowadzi Wanda Wielgosz |
| | 16,00-19,00 | Spotkanie klubowe | |

| | | | |
|--------------|-------------|---|--|
| Wtorek 29.05 | 10,30-11,15 | Gimnastyka w basenie | UP ul. Ingardena |
| | 15,00-16,30 | Spotkanie klubowe | |
| | 16,30-19,00 | Międzypokoleniowe rozgrywki | Szachy |
| Środa 30.05 | 13,00-14,30 | Nordic walking e Parku Jordana zajęcia prowadzi K. Kruczek | Spotkanie o 13,00 w Parku przy kawiarni |
| | 15,00-19,00 | Dieta przed wakacjami | Spotkanie z dietetykiem |