



## Centrum Aktywności Seniorów KOLNA

adres - ul. Kolna 2, 30-381 Kraków

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

e-mail [pietron.agnieszka@kolna.pl](mailto:pietron.agnieszka@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 1 czerwca Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10,00-10.45	Przygotowanie do turystyki wodnej, pieszej, rowerowej	siłownia
wtorek	10.30-11.30 11.30-12.30	Tai – chi	salka fitness
	13.00-14.00 14.00-15.00	Zajęcia komputerowe	SP 110 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 w czerwcu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
23-24.06	9.00-18.00	Puchar Prezydenta Miasta Krakowa – pomoc wolontaryjna podczas zawodów w kajakarstwie slalomowym	ul. Kolna 2
29-30.06	9.00-18.00	2 Puchar Świata w kajakarstwie slalomowym – pomoc wolontaryjna podczas zawodów	ul. Kolna 2

Zajęcia z plastyki w dniu 08.06 zostają odwołane.

Zajęcia komputerowe odbywają się do 15 czerwca.