



Centrum Aktywności Seniorów „Senior Optymista”

adres - Kraków, ul. Sienkiewicza 2a

kontakt – tel. 12 634 51 57

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 – wrzesień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 03.09	15,00-16,00	Konwersacje z j. francuskiego	
	16,00-19,00	Życie i twórczość - Leonardo da Vinci	prelekcja
Wtorek 04.09	15,00-19,00	Wymaluj swojego van Gogha	kolorowanki
Środa 05.09	15,00-19,00	Zajęcia plastyczne	biżuteria
Czwartek 06.09	10,00-12,00	Konwersacje z j. francuskiego	
	12,00-14,00	Rozgrywki bridge	
Piątek 07.09	10,00-14,00	Spacer Alejkami Grottgera	rekreacja
Poniedziałek 10.09	15,00-16,00	Konwersacje z j. francuskiego	
	16,00-19,00	Bertolt Brecht - dramaturg	prelekcja
Wtorek 11.09	15,00-19,00	Kino Mikro	
Środa 12.09	15,00-16,30	Nordic walking	
	16,30-19,00	Spotkanie klubowe	
Czwartek 13.09	10,00-14,00	Wyjście do Muzeum „Dom pod krzyżem” - Lucjan Rydel	Zbiórka w Klubie o godz.10,00
Piątek 14.09	10,00-11,00	Spotkanie klubowe	
	11,00-12,30	Spotkanie z psychologiem „Rodzaje wspomnień, metody	

	12,30-14,00	przypominania w pamięci długotrwałej” Spacer z kijkami	
Poniedziałek 17.09	15,00-16,00	Konwersacja z j. francuskiego	
	16,00-19,00	Helena Modrzejewska	prelekcja
Wtorek 18.09	10,30-11,15	Gimnastyka w basenie	UP ul. Ingardena
	15,00-16,00	Spotkanie klubowe	
	16,00-19,00	Kariera pewnej czapki - rogatywka	prelekcja
Środa 19.09	15,00-16,30	Nordic walking	
	16,30-19,00	Jesienna dieta wzmacniająca	Spotkanie z dietetykiem
Czwartek 20.09	11,00-11,45	Gimnastyka – fit by step	Ul. Królewska 1
	10,00-12,00	Konwersacje z j. francuskiego	
	12,00-14,00	Rozgrywki bridge	
Piątek 21.09	10,00-14,00	Wyjście do muzeum Kamienica Szołayskich -	Spotkanie w klubie o godz. 10,00
Poniedziałek 24.09	15,00-16,00	Konwersacje z j. francuskiego	
	16,00-19,00	Malta - podróże	Prelekcja podróżnika
Wtorek 25.09	10,30-11,15	Gimnastyka w basenie	UP ul. Ingardena
	15,00-16,00	Spotkanie klubowe	
	16,00-19,00	Międzypokoleniowe rozgrywki	szachy
Środa 26.09	15,00-19,00	Kino Mikro	
Czwartek 27.09	całodziennie	Wycieczka do Łańcuta	
Piątek 28.09	10,00-14,00	Spacer z kijkami	Klub godz. 10,00