

Centrum Aktywności Seniorów KOLNA

adres - ul. Kolna 2, 30-381 Kraków

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

e-mail biuro@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 |

O BOWIAZUJE OD 1 października Harmonogram zajęć stałych – październik 2018

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---|--|--|
| poniedziałek | 10:00-10:45 | Przygotowanie do turystyki wodnej, pieszej, rowerowej | siłownia |
| wtorek | 19.10 – godz. 11:15-13:15 22.10 – godz. 11:00-13:00 23.10 – godz. 10:30-12:30 29.10 – godz. 11:00-13:00 30.10 – godz. 10:30-12:30 | Tai – chi | salka fitness |
| | 16:30-17:30 17:30-18:30 | Dieta i ruch w wieku 60+ | sala 133/fitness |
| | 11:00-11:45 | Nordic-walking | zajęcia bez instruktora, wypożyczenie sprzętu. |
| środa | 14:00-14:45 | Kurs pływania | basen |
| | 14:45-15:45 15:45-16:45 | Zajęcia komputerowe - obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami | Szkoła Podstawowa nr 25, ul. Komandosów 29, Kraków, sala 41, piętro 1, |
| czwartek | 11:00-12:00 | Gry stolikowe | hol OSIR, sala 133 |
| | 15:30-16:15 | Zdrowy kręgosłup | sala fitness |
| | 14:15-15:15 PZ 15:15-16:15 PP | Język angielski | PZ – poziom zaawansowany, PP – poziom początkujący Sala 133 |
| piątek | 9:00-11:00 | Zajęcia plastyczne | sala 133 |
| | 16:30-17:15 | Kurs pływania | basen |