



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

adres - **31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21**

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail jsadowy@op.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach - dyżur:

poniedziałek	10.00 – 12.00
wtorek	16.00 – 18.00
środa	10.00 - 12.00
czwartek	12.00 – 14.00
piątek	16.00 – 18.00

OBOWIAZUJE OD 1 MARCA 2019

Harmonogram zajęć stałych marzec 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	15.00 - 16.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 -17.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
wtorek	12.00 – 13.00	Język włoski –dla początkujących.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	13.00 – 14.00	Język angielski – dla początkujących.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
środa	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21/
	13.00 -14.00	Język rosyjski - grupa zamknięta.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	14.00 – 15.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	15.00 – 16.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
czwartek	10.50 – 11.50	Kurs Komputerowy.	Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa
	12.00 – 13.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	13.00 – 14.00	Język angielski – grupa średniozaawansowana.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zajęcia teatralne.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
piątek	12.30 – 14.00	Basen – aqua aerobic.	Miejsce spotkań: Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Zajęcia dodatkowe marzec 2019

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.03.2019 (piątek)	16.00 – 18.00	Dzień Kobiet.	Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala gimnastyczna
09.03.2019 (sobota)	11.00 – 14.00	Szlakiem Krakowskich Świętych. Zwiedzimy z organizatorami Fundacją "Quo Vadis" kilka pięknych, krakowskich kościołów: Bożego Ciała, św. Katarzyny, na Skałce i Bernardynów. Posłuchamy historii związanych z ich powstaniem oraz zapoznamy się z życiorysami osób, które zostały uznane za Święte.	Rynek Podgórski 9 godz. 11 przed siedzibą fundacji.
13.03.2019 (środa)	10.00	Radość pisania – wystawa rękopisów Wisławy Szymborskiej w Bibliotece Jagiellońskiej w Krakowie	Biblioteka Jagiellońska w Krakowie
27.03.2019 (środa)	10.00	Turniej Gier Holowych.	DPS Kluzeka 5
28.03.2019 (czwartek)	10.00	I Przegląd dorobku artystycznego CAS i Festiwal Nalewek	„Dom Kultury Kolejarz” ul. św. Filipa 4, Fundacja Uskrzydleni Wiekami

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.