



## Centrum Aktywności Seniorów „Tekla”

adres - Kraków, ul. Działowskiego 1

kontakt – tel. 885 538 450

e-mail [ester@strusiowo.pl](mailto:ester@strusiowo.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 -15.00
wtorek	15.00 -19.00
środa	13.30 -17.30
czwartek	14.00 -18.00
piątek	14.00 -18.00

### **OBOWIĄZUJE OD 9 grudnia 2019**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – *grudzień 2019*

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30- 11.00	zajęcia język angielski	
	11.30 -15.30	zajęcia teatralne	Poszerzona liczba godzin ze względu na przygotowanie do spotkania wigilijnego
	14.30 – 15.30	nordic walking	W razie niepogody zajęcia ruchowe na sali
wtorek	15.00 - 17.00	zajęcia zdrowego gotowania i żywienia	Dodatkowe zajęcia w dniu 16.12. godz. 12.00 -14.00 przygotowanie spotkania wigilijnego

	16.30 – 17.30	spotkanie z koordynatorem	
	18.00-19.00	zajęcia fitness	
środa	16.00- 17.30	Zdrowy tryb życia – spotkania z dietetykiem	Terminy 4.12,11.12
	17.00 – 18.30	Warsztaty kosmetyczne/pielęgnacyjne	Termin 18.12
czwartek	15.00 -17.00	kawiarenka obywatelska	
	17.00 – 18.00	taniec	
	17.00 – 19.00	zajęcia teatralne	Termin 12.12
piątek	12.30- 14.30	zajęcia na basenie – ćwiczenia w wodzie	na basenie Camena w Skawinie, obowiązują wcześniejsze zapisy, w dniu 27.12 zajęć nie będzie ze względu na brak możliwości realizacji ze strony basenu
	14.00 -16.00	Warsztaty kosmetyczne/pielęgnacyjne	Termin 13.12
	16.00 -18.00	zajęcia plastyczne	

### Zajęcia dodatkowe w *grudzień* 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.12	14.00	Spotkanie wigilijne	Obowiązują wcześniejsze zapisy

30.12	7.30	Wyjście do term	Obowiązują wcześniejsze zapisy
-------	------	-----------------	--------------------------------------

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**