



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

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

kontakt – tel. 723 632 513

e-mail fundacjanie.dzieli.nas@op.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 -12.00
wtorek	10.00 -12.00
środa	16.00 -18.00
czwartek	10.00 – 12.00
piątek	15.00 – 17.00

O BOWIĄZUJE OD 11.08.2021

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 11.00	Język włoski grupa początkowa	https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09 Hasło: t0ErHp w haśle jest zero
	11.00 - 12.00	Język włoski grupa średniozaawansowana	https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09 Hasło: t0ErHp w haśle jest zero
	14.00 - 16.00	Zajęcia teatralne.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
wtorek	10.00 - 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic walking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
	11.00 - 12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic walking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
	12.00 - 14.00	Język angielski – zajęcia odwołane do 31.08.2021	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).

	16.00 - 18.00	Zajęcia plastyczno – techniczne. W dniu 3.08.2021r. Zajęcia odwołane w zamian spacer leśny z edukatorem	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
środa	11.00 - 12.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 - 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż. Zajęcia w dniu 11.08.2021 odwołane w zamian zajęcia kulinarne – zdrowe gotowanie.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – (od ul. Wilczej)
	18.30 - 20.00	Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych. Od 10.08 zajęcia odwołane.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – (od ul. Wilczej)
czwartek	10.00 - 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic wolking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
	11.00 - 12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic wolking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
	16.00 - 18.00	Zajęcia kulinarne – zdrowe gotowanie - (12.08.2021 zajęcia odwołane w zamian lato z symbiozą - warsztaty)	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
piątek	13.00 - 15.00	Taniec w kregu – zajęcia odwołane od 24.08 do 12.09	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – (od ul. Wilczej).
	15.00 - 17.00	Kawiarenka senioralna - Gra w bule, mollky.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – (od ul. Wilczej).

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek 3.08.2021	15.00 - 17.00	Lato z symbiozą - spacer leśny z edukatorem. Zbiórka na pętli na Azorach godz. 14.00.	Centrum Edukacji Ekologicznej, Symbioza Pawilon - Las Wolski
czwartek 12.08.2021	15.00 - 17.00	Lato z symbiozą - warsztaty. Zbiórka na pętli na Azorach godz. 14.00.	Centrum Edukacji Ekologicznej

			„Symbioza” Pawilon -Las Wolski
piątek 6.08 .2021	15.00 -18.00	Spotkanie integracyjne CAS - ów	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – od ul. Wilczej).
poniedziałek 30.08.2021	całodniowa	Wycieczka autokarowa – Krynica spacer w koronie drzew	Zbiórka o godz. 6.30 na pętli autobusowej
piątek 20.08.2021	11.00 – 18.00	Piknik CASów – Park Jordana	Park Jordana

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

UWAGA

W celu zapobiegania zakażeniom wirusem SARS-CoV-2 każdy uczestnik zajęć stosuje się do procedur bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć .