



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	12.00 – 14.00
wtorek	17.00 - 19.00
środa	15.00 – 18.00
czwartek	10.00 – 12.00
piątek	11.00 – 13.00

OBOWIĄZUJE od 22.11.2021

Harmonogram zajęć stałych

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00 – 14.00	Język angielski	ul. Weissa 8/21
	14.00 - 16.00	Zajęcia teatralne/zajęcia plastyczne	ul. Weissa 8/21
wtorek	10.00 – 11.00	Język włoski – dla początkujących.	https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09 Hasło: t0ErHp w hasle jest zero
	11.00 – 12.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana	https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09 Hasło: t0ErHp w hasle jest zero. Weissa 8/21
	17.00 – 19.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
środa	10.15 - 11.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	15.00 - 18.00	Kawiarenka senioralna	ul. Weissa 8/21
czwartek	10.00 – 12.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	Weissa 8/21
	16.00 – 19.00	Zdrowe gotowanie /zajęcia plastyczne wymiennie.	ul. Weissa 8/21
piątek	11.30 - 13.30	Taniec w kręgu.	ul. Weissa 8/21
	15.30 – 17.30	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń	XIV LO ul. Chełmońskiego 24

		joga, pilaste, stretching.	
--	--	-------------------------------	--

Zajęcia dodatkowe *listopad 2021*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
30.11.2021	godz.16.00	Wieczór Andrzejkowy	ul. Weissa 8/21

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.