



## 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](mailto: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 1.12.2021**

### 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 wymiennie	ul. Weissa 8/21
wtorek	10.00 – 11.00	Język włoski –dla początkujących.	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09">https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09</a> Hasło: t0ErHp w hasle jest zero
	11.00 – 12.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09">https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09</a> Hasło: t0ErHp w hasle jest zero. Weissa 8/21
	17.00 – 19.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
Wtorek 21.12.2021, 28.12.2021	12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa on-line	ZOOM, link: <a href="https://us02web.zoom.us/j/4057514700">https://us02web.zoom.us/j/4057514700</a> HASŁO: 123
środa	10.15 - 11.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 – 19.00	Zajęcia indywidualne E-senior	ul. Weissa 8/21
	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	ul. Weissa 8/21
piątek	11.30 - 13.30	Taniec w kręgu. W dniu 24,31 zajęcia odwołane.	ul. Weissa 8/21
	15.30 – 17.30	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching. W dniu 24,31 zajęcia odwołane.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24

### **Zajęcia dodatkowe *grudzień 2021***

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.12 .2021 (sobota)	Godz.11.00-14.00	Spotkanie Świąteczne wielopokoleniowe	SP nr119 ul. Czerwińskiego 1
7.12.2021 (wtorek)	godz.12.00	Koncert dla Seniorów	Centrum Kongresowe ICE Kraków -sala audytoryjna S1 ul.Konopnickiej 17
14.12.2021 (wtorek)	godz.16.30	Kino dla seniora – seans filmu „Najmro”	Kino Kijów
17.12.2021 (piątek)	godz.16.00	Spotkanie świąteczne członków CAS-u	SP nr119 ul. Czerwińskiego 1

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**