

Centrum Aktywności Seniorów „Tekla

adres: Kraków, ul. Stanisława Działowskiego 1

telefon: 535 538 450

e-mail: ester@strusiowo.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12.30 – 18.30
wtorek	13.30 – 18.30
środa	12.30 – 18.30
czwartek	14.30 – 19.00
piątek	09.00 – 15.00

OBOWIĄZUJE OD 01 lipca 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – lipiec 2022

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	12.30 - 14.30	Zajęcia szycia, haftowania	
	14.30 - 15.30	Spotkanie z koordynatorem	
	16.00 - 17.00	Tańce	
	17.00 - 18.30	Wiedza obywatelska	
wtorek	13.30 - 15.30	Bule	
	15.30 - 17.30	Proekologia	
	17.30 - 18.30	Integracja – muzykowanie	
środa	12.30 - 14.30	Kawiarenka obywatelska	
	15.30 - 18.30	Obsługa urzędzeń - nowe technologie	
czwartek	14.30 - 15.30	Prasa lokalna	
	15.30 - 17.30	Gry karciane i stolikowe	

	18.00 - 19.00	Fitness	
piątek	09.00 - 11.00	Nordic walking	
	11.00 - 13.00	Trening pamięci	
	13.00 - 15.00	Korzystanie z siłowni	

ZAJĘCIA DODATKOWE – lipiec 2022

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	
5.07.2022	10.00 -14.00	Plenerowe spotkanie dla seniorów Park Jerzmanowskich	
20.07.2022	9.20 ul. Lipińskiego	Lato w lesie – wyjazd do puszczy niepołomickiej	Obowiązują wcześniejsze zapisy