



Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi Starszym - Trefle i Piki”

adres - Stadion Wisły ul. Reymonta 20 – wejście na teren stadionu od al. 3maja
(parking-Trybuna Zachodnia II piętro windą lokal po lewej stronie na końcu korytarza)

kontakt – Tel. 694-414-402

e-mail treflepiki@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do soboty w godzinach:

| | |
|--------------|----------------------------|
| poniedziałek | 9:00-13:00 17:00-19:00 |
| wtorek | 9:00-13:00 |
| środa | 11:00-15:00 16:15-17:15 |
| czwartek | 9:00-13:00 |
| piątek | 9:00-13:00 |
| sobota | 10:30-14:30 |

OBOWIĄZUJE OD 15.09.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2022

Miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------------------|-------------|---|--|
| Poniedziałek 5,12,19,26 | 12:00-13:00 | Zajęcia wokalne Zajęcia ruchowe/integracyjne | Zajęcia wokalne 19.09.2022 odwołane – będą odrabiane 26.09.2022 od 11:00- 13:00 |
| | 10:00-12:00 | Gry planszowe, szachy Zajęcia ruchowe/integracyjne | |
| | 17:00-19:00 | Turniej brydża | |
| wtorek 6,13,20,27 | 11:00-12:00 | Zdrowy tryb życia zajęcia edukacyjne | |

| | | | |
|--------------------------|-------------|---|--|
| Wtorek 6,13,20,27 | 12:00-13:00 | Język hiszpański zajęcia edukacyjne | |
| środa 7,14,21,28 | 12:15-13:15 | Kawiarenka obywatelska wolontariat | |
| | 13:30-14:30 | Język angielski zajęcia edukacyjne | |
| | 16:15-17:15 | Tenis Stołowy Zajęcia ruchowe/integracyjne | |
| czwartek 1,8,15,22,29 | 10:00-11:30 | Nordic Walking Zajęcia ruchowe/integrujące | |
| | 12:00-13:00 | Kawiarenka obywatelska wolontariat | |
| piątek 2,9,16,23,30 | 10:00-11:00 | Nauka obsługi komputera zajęcia edukacyjne | |
| | 11:00-12:30 | Nauka brydża zajęcia edukacyjne | |
| sobota 3,10,17,24 | 10:30-14:30 | Gra w brydża, szachy i gry planszowe Zajęcia ruchowe/integracyjne | |

Zajęcia dodatkowe w *WRZESIEŃ* 2022:

| data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|-------------------|-------------|---|-----------------|
| 19-20 września | 11:00-17:00 | VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa | Ks. Bronowianka |
| 21-22 września | | IX Międzynarodowe Senioralia w Krakowie | |

| | | | |
|------------|-------------|-----------------|--|
| 29.09.2022 | 11:45-13:00 | Trening pamięci | |
|------------|-------------|-----------------|--|

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne 694-414-402 lub
za pomocą poczty elektronicznej treflepiki@gmail.com**