

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 28.09.2022

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/integracyjne	
	12:00-13:00	Kawiarenka obywatelska wolontariat	
piątek 2,9,16,23,30	10:00-11:00	Nauka obsługi komputera zajęcia edukacyjne	Zajęcia z nauki obsługi komputera w dniu 30.09.2022 odwołane.
	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:** *miesiąc*

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