

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	10.00 -14.00
wtorek	10.00 -14.00
środa	10.00 -14.00
czwartek	10.00 -14.00
piątek	10.00 -14.00

OBOWIĄZUJE OD 2 listopada 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – listopad 2023

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10.00-14.00	Zajęcia plastyczne	13,27.11
poniedziałek	10.00 -12.00	Trening pamięci	6,20.11
poniedziałek	12.00 -13.00	Spotkanie z koordynatorem	
poniedziałek	13.00 -14.00	Porady indywidualne	
wtorek	9.00 -11.00	Nordic walking	
wtorek	11.00 -12.00	Fitness	
środa	10.30 -12.30	Proekologia	
środa	12.30 -14.30	Wiedza obywatelska	
czwartek	9.30 -11.00	Gimnastyka w wodzie	Basen Camena w Skawinie 9,16,23,30.11
czwartek	13.30 - 15.30	Gry karciane i stolikowe	
czwartek	15.30 -17.30	Obsługa urządzeń	9.11
czwartek	18.00 -19.00	Taniec	
piątek	11.00-13.00	Trening pamięci	24.11
	12.00 -14.00	Muzykowanie	

ZAJĘCIA DODATKOWE – listopad 2023

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	UWAGI
15.11.2023	Godz.10.00	Lajkonikowy Turniej Remika	Miejsce CAS Borsuczek ul. Borsucza 12 obowiązują zapisy
20.11.2023	Godz. 12.30- 13.30	Zajęcia ekologiczne - zdrowe odżywianie, dzikie zwierzęta w mieście oraz wpływ PEM na zdrowie człowieka	
24.11.2023	Godz.15.00	Spotkanie andrzejkowe	Obowiązują wcześniejsze zapisy