



Centrum Aktywności Seniorów Nie Dzieli Nas Wiek

adres 31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21

kontakt – tel. 727 430 999

e-mail fundacjanie.dzieli.nas@op.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|---------------|
| poniedziałek | 12.00 – 14.00 |
| wtorek | 10.00 - 12.00 |
| środa | 10.00 – 12.00 |
| czwartek | 10.00 – 12.00 |
| piątek | 10.00 – 12.00 |

OBOWIĄZUJE od 18.01.2024

Harmonogram zajęć stałych styczeń 2024

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|--|---|
| poniedziałek | 10.15 - 11.00 | Basen – aqua aerobic. | Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11 |
| | 12.00 –14.00 | Język angielski | ul. Weissa 8/21 |
| | 15.00 – 17.00 | Zajęcia teatralne | ul. Weiss 8/21 |
| wtorek | 10.00 –11.00 | Język włoski –dla początkujących | ul. Weissa 8/21 |
| | 11.00 –12.00 | Język włoski – grupa średniozaawansowana. | ul. Weissa 8/21 |
| | 12.00 -13.30 | Gimnastyka ogólnorozwojowa. | ul. Weissa 8 /23 |
| środa | 10.30 –12.30 | Zdrowy i aktywny senior. Automasaż | ul. Weissa 8/21 |
| | 15.00 -17.00 | Kawiarenka senioralna | ul. Weissa 8/21 |
| | 16.00 - 18.00 | E-senior – zajęcia indywidualne | ul. Weiss 8/21 |
| czwartek | 10.00 –11.30 | Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilates, stretching. | ul. Weissa 8/23 |
| | 16.00 –18.00 | Zdrowe gotowanie. | ul. Weissa 8/21 |
| piątek | 9.30 -11.30 | Zajęcia plastyczno - techniczne | ul. Weissa 8/21 |
| | 11.30 - 13.30 | Taniec w kręgu. | ul. Weissa 8/23 |

Zajęcia dodatkowe styczeń 2024

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------------------------|---------|--|---|
| 7.01.2024 (niedziela) | 17.00 | Wieczór kolęd z Zespołem Słowianki i Jakubem Oczkowskim | Pałac Spiski Kraków Rynek Główny 34 |
| 21.01.2024 (niedziela) | 15.00 | Koncert międzynarodowych kolęd pod dyrekcją WASSIMA IBRAHIMA | Kościół Św. Piotra i Pawła ul. Grodzka 52a |
| 23.01.2023 (wtorek) | 10.00 | Seniorzy z wizytą u Jana Pawła II | Sanktuarium św. Jana Pawła II Wielkiego ul. Totus Tuus 32 Kraków Zbiórka na pętli g. 8.30 |
| 25.01.2023 (czwartek) | 16.00 | Debata oksfordzka z młodzieżą z XIV LO | XIV LO ul. Chełmońskiego 24 |
| 29.01.2023 (poniedziałek) | 18.00 | Koncert Noworoczny | Dworek Białoprądnicki ul. Papiernicza 2 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.