



## 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](mailto: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 23.04.2024**

### Harmonogram zajęć stałych kwiecień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 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	12.00 –14.00	Zdrowy i aktywny senior. Automasaż	ul. Weissa 8/21
	16.00 -18.00	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 kwiecień 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.04.2024 (środa)	10.00	Zachłyśnijmy się zdrowiem w Kopalni Soli w Wieliczce. Zbiórka na pętli godz.8.00	Kopalnia Soli w Wieliczce
10.04.2024 (środa)	10.00	Zachłyśnijmy się zdrowiem w Kopalni Soli w Wieliczce. Zbiórka na pętli godz.8.00	Kopalnia Soli w Wieliczce
13.04.2024 (sobota)	16.30	Piracko-hawajska potańcówka dla seniorów	Hala sportowa SP nr 89 oś. Piastów 34A
15.04.2024 (poniedziałek)		Spotkanie związane z 84 rocznicą II masowej deportacji w Centrum Dokumentacji Zsyłek, Wypędzeń i Przesiedleń UKEN . Informacje u organizatora	Fort Skotniki ul. Kozienicka 24
24.04.2024 (środa)	9.00	Podsumowanie konkursu z okazji Dnia Ziemi w SP nr119 - gala	SP nr 119 ul. Czerwieńskiego 1
30.04.2024 (wtorek)		Zdrowie i Natura - senioropedia	Informacja u koordynatora

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**