



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	15.00 – 17.00
wtorek	16.00 - 17.00
środa	16.00 – 18.00
czwartek	16.00 – 18.00
piątek	10.00 – 12.00

OBOWIĄZUJE od 1.11.2024

Harmonogram zajęć stałych listopad 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 -11.30	Język angielski	ul. Weissa 8/21
	13.00 -14.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Weissa 8/21
	14.30 – 16.30	Zdrowy i aktywny senior. Automasaż	
	17.00 – 19.00	Zajęcia teatralne	ul. Weissa 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
	16.00 -17.30	Trening umysłu.	ul. Weissa 8 /23
środa	12.30 – 13.30	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
	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 listopad 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.11.2024 (sobota)	17.00	Widowisko słowno-muzyczne „Póki Polska żyje w nas”	Centrum Edukacji Agrarnej ul. Królowej Jadwigi 248
15.11 (piątek)	11.00	Dzień Seniora w Przedszkolu Kraina Uśmiechu -spotkanie z przedszkolakami.	Przedszkole Kraina Uśmiechu ul. Jaremy 12
20.11.2024 (środa)	10.00- 15.00	Zawody strzeleckie	Kraków, ul. Pomorska 2
(piątek,sobota)	od godz. 10.00	Świąteczna zbiórka żywności. Dokładną datę podamy później	Auchan ul. Mackiewiczza 17
27.11.2024 (środa)		V Festiwal Artystyczny Seniorów	Informacje u koordynatora
29.11 – 1.12.2024 piątek- niedziela		Wyjazd Andrzejkowy do Gołkowic	Informacje u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.