



Centrum Aktywności Seniorów "OPTYMISTA"

adres – Kraków ul. Henryka Sienkiewicza 2a

kontakt – tel.12 634 51 57

optymista@pkps.krakow.pl

poniedziałek	15.00-19.00
wtorek	15.00-19.00
środa	15.00-19.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

OBOWIĄZUJE OD 13.01.2025

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	Kurs fotograficzno-filmowy	13.01
	17:00-18.30	Zdrowy tryb życia	13.01
	16:00-17:00	Bystry Senior	20.01
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	14, 21,28.01 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:30-17:30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	14, 21.01
	15:00-17:00	Kulturoznawstwo	28.01
	15:00-16:00	Ciuchowisko	7.01
środa	15:00-16:00	Ciuchowisko	8.01
	15:00-17:00	Trening umysłu	15.01
	15:00-16:00	Kurs fotograficzno-filmowy	22.01
	16:00-19:00	Plastyka	29.01

czwartek	10:00-11:00	Ciuchowisko	30.01
	10:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	9, 23.01
	11:00-13:00	Gry stolikowo – ruchowe	2,16.01
	11:30-12:15	Gimnastyka	9, 16, 23, 30.01 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
piątek	10:00-12:00	Szachy – odmiana japońska	3, 31.01
	12:00-13:00	Ciuchowisko	3.01
	12:00-13:00	Kurs fotograficzno-filmowy	17.01
	12:00-14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	10.01
	11:00-13:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	24.01

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13, 20, 27.01	15:00-16:00	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
18.01	9:30-14:30	Noworoczny Turniej Szachowy TKKF RAJ	Zajęcia stacjonarne Szczegółowe informacje u koordynatora
27.01	16:00-17:30	Spotkanie podróżnicze - Rumunia	Zajęcia stacjonarne
8, 22.01	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.