



## 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	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 22.01.2025r.**

### Harmonogram zajęć stałych styczeń 2025r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30 -12.00	Język angielski	ul. Weissa 8/21
	13.00 -14.00	Smovey - radość z ruchu	Sala przy kościele NPNMP ul. Chełmońskiego 41
	14.30 – 16.30	Zdrowy i aktywny senior. Automasaż	ul. Weissa 8/21
wtorek	10.00 –11.30	Język włoski	ul. Weissa 8/21
	13.15-14.45	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilates, strechin	ul. Weissa 8/21 w czasie ferii 21.01 i 28.01 zajęcia na sali gimnastycznej w XIV LO ul. Chełmońskiego 24
	16.00 -17.30	Trening umysłu.	ul. Weissa 8 /21
środa	12.30 – 13.30	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 -18.00	Kawiarenka senioralna	ul. Weissa 8/21

czwartek	10.00 –11.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Weissa 8/23 w czasie ferii 24.01 i 30.01 zajęcia na sali gimnastycznej w XIV LO ul. Chełmońskiego 24
	16.00 - 18.00	E-senior – zajęcia indywidualne	ul. Weiss 8/21
	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 w czasie ferii 24.01 i 31.01 zajęcia na sali gimnastycznej w XIV LO ul. Chełmońskiego 24

### Zajęcia dodatkowe styczeń 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.01. 2025r. (poniedziałek)	18.00	Spotkania z operą i nie tylko – Koncert Karnawałowy – koncert poprowadzi Jan Mięka	Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” Kraków, ul. Papiernicza 2
17.01.2025 (piątek)	14.30	Spotkanie międzypokoleniowe - kolędowe - z dziećmi i młodzieżą	SP nr 21 ul. Batalionu Skała AK nr 12 zbiórka na pętli g. 14.00
19.01.2025 (niedziela)	11.00	Dzień Babci i Dziadka - międzypokoleniowy warsztat archiwizacji fotografii	Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” ul. Papiernicza 2
22.01.2025 (środa)	16.00	Spotkanie z policją (dzielnicowi z rejonu) – zagrożenia dla seniorów	ul. Weiss 8/21
30.01.2025 (czwartek)	11.00	Dzień Babci i Dziadka w przedszkolu Kraina Uśmiechu	Przedszkole Kraina Uśmiechu ul. Jaremy 10

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**