



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 01.02.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych luty 2025 r.

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
	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
	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

Zajęcia dodatkowe luty 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.02. 2025r.	8.00	Wycieczka do Przemyśla	Zbiórka na pętli g.8.00
15.02.2025	18.00	Rewia Karnawałowa -widowisko muzyczne	Tauron Arena Mała Hala
26.02.2025	14.00	Muzeum witrażu zbiórka na pętli g.13.00	Pracownia i Muzeum Witrażu, al. Zygmunta Krasieńskiego 23

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.