

Centrum Aktywności Seniorów „Tekla

adres: Kraków, ul. Stanisława Działowskiego 1

telefon: 535 538 450

e-mail: ester@strusiowo.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIAZUJE OD 3 MARCA 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2025

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10.00-14.00	Zajęcia plastyczne	10.03
poniedziałek	13.00 -14.00	Spotkanie z koordynatorem	
poniedziałek	14.00 -15.00	Porady indywidualne	
poniedziałek	16.00 -17.00	Fitness	
wtorek	10.00 -11.30	Zajęcia w wodzie – aqua aerobik	Basen Camena w Skawinie
wtorek	10.00 -12.00	Nordic walking	
środa	9.30 – 11.00	Taniec w kręgu	
środa	10.30 -12.30	Proekologia	
środa	12.30 -14.30	Wiedza obywatelska	
czwartek	10.00 -12.00	Historia sztuki	13.03 – zbiórka ul. Krakowska (róg Dietla i Krakowskiej) 20.03 – zbiórka przystanek ul. Św. Gertrudy koło hotelu Royal

			27.03 – zbiórka przystanek ul. Orzeszkowej
czwartek	13.30 - 15.30	Gry karciane i stolikowe	
czwartek	17.00 -18.00	Gimnastyka	
piątek	11.00-13.00	Trening pamięci	
	12.00 -14.00	Muzykowanie	

ZAJĘCIA DODATKOWE – marzec 2025

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	UWAGI
3.03.2025	10.00 -14.00	Turniej remika w ramach „Rusz Głową”	Miejsce CAS Borsuczek , obowiązują wcześniejsze zapisy
6.03.2025	8.00	Wyjazd edukacyjny do kopalni Guido w Zabrze	Obowiązują wcześniejsze zapisy
27.03.2025	17.00	Senioralny Klub Filmowy - Moje ulubione ciasto / Keyke mahboobe man, reż. Maryam Moghaddam & Behtash Sanaeaha, Iran/Francja/Szwecja/Niemcy 2024, 97'pokaz poprzedzony prelekcją i dyskusją po filmie	Sala kinowa CSW Solvay ul. Zakopiańska 62
31.03.2025	17.30	Spektakl gościnny „Pocztówki z Europy” w teatrze Bagatela	Obowiązują wcześniejsze zapisy