

## 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

**OBOWIĄZUJE OD 14 MARCA 2025**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2025

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10.00-14.00	Zajęcia plastyczne	<b>10.03</b>
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	<b>Basen Camena w Skawinie</b>
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	<b>13.03 – zbiórka ul. Krakowska ( róg Dietla i Krakowskiej )</b> <b>20.03 – zbiórka przystanek ul. Św. Gertrudy koło hotelu Royal</b>

			<b>27.03 – zbiórka przystanek ul. Orzeszkowej</b>
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
14.03.2025	8.00	Wyjazd do Tatrzańskiego Parku Narodowego	Obowiązują wcześniejsze zapisy
27.03.2025	17.00	Senioralny Klub Filmowy - <b>Moje ulubione ciasto</b> / 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

