



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 1.04.2025

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17.30	Zdrowy tryb życia	7.04
	16:00-17:00	Kurs fotograficzno-filmowy	14.04
	17:00-18:00	Ciuchowisko	14.04
	16:00-18:00	Kulturoznawstwo - Albania	28.04
wtorek	10:30-11:15	Aqua aerobik	1, 8, 15, 29.04 zajęcia na ul. Ingardena 4
	15:00-17:00	Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami	8, 22.04
	17:00-19:00	Szachy	1, 8, 15, 22, 29.04
środa	15:15-17.15	Zdrowe gotowanie i odżywianie	2, 16.04
	16:00-18:00	Szachy – odmiana japońska	9, 30.04
	16:00-19:00	Plastyka	23.04
	15:00-16:00	Kurs fotograficzno-filmowy	9, 30.04
czwartek	12:00-14:00	Gry stolikowo-ruchowe	3, 17.04

	11:30-12:15	Gimnastyka	3, 10, 24.03 zajęcia w Fit By Step, ul. Królewska 1
	10:00-12:00	Pomoc osobie niepełnosprawnej i chorej	10, 24.04
	10:00-12:00	Trening umysłu	17.04
piątek	10:00-11:00	Ciuchowisko	4, 11, 25.04
	11:00-12:00	Bystry Senior	4, 25.04

Kawiarenka czynna w godzinach dyżurów CAS-u.

18 marca Wielki Piątek- CAS nieczynny

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4 .04 5.04 6.04	8:00 – 19:00 7:00 – 19:10 8:30-16:45	XII Sympozjum i Targi Zielarskie organizowane przez Polską Izbę Zielarsko-Medyczną	Hotel Metropolito By Golden Tulip Kraków, ul. Orzechowa 11 Szczegółowe informacje u koordynatora
7, 14, 28.04	15:00-16:00	„Porozmawiajmy przy kawie”	Zajęcia stacjonarne
1, 15, 29.04	15:00-17:00	Japonia w pigułce – transport, przemysł, rolnictwo i leśnictwo	Zajęcia stacjonarne
11.04	11:00-14:00	Spotkanie Świąteczne	Zajęcia stacjonarne Szczegółowe informacje u koordynatora
22.04	11:30-18:00	Święto Rękawki „Chrobry przejmuje Kraków”	Kopiec Krakusa Szczegółowe informacje u koordynatora
9, 23.04	15:00	Kino Micro	ul. Lea 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.