

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 5 MAJA 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – maj 2025

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10.00-14.00	Zajęcia plastyczne	12.05
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	12.30 -14.30	Wiedza obywatelska	
czwartek	10.00 -12.00	Historia sztuki	15.05 ul. Limanowskiego przystanek Podgórze SKA 22.05 Przystanek Prokocim, 29.05 – pod budynkiem Poczty głównej
czwartek	13.30 - 15.30	Gry karciane i stolikowe	

czwartek	17.00 -18.00	Gimnastyka	
piątek	11.00-13.00	Trening pamięci	9,16,23.05
	12.00 -14.00	Muzykowanie	

ZAJĘCIA DODATKOWE – maj 2025

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	UWAGI
7.05.2025	17.00	Senioralny Klub Filmowy - Mnich i karabin (Pawo Choyning Dorji, Bhutan/Francja/USA/Tajwan 2023) 107' - prelekcja przed pokazem i dyskusja po filmie	Miejsce – kino Kika ul. I. Krasickiego 18 Obowiązują wcześniejsze zapisy
15.05.2025	7.30	Wyjazd edukacyjny Lanckorony, Kalwarii Zebrzydowskiej, Wadowic	Obowiązują wcześniejsze zapisy