



## **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](mailto: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 |

**OBYWIAZUJE od 1.05.2025r.**

### **Harmonogram zajęć stałych maj 2025r.**

| 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<br>ul. Chełmońskiego 41 |
|              | 15.00 -17.00  | Zajęcia teatralne                                                                       | ul. Weissa 8/23                                  |
|              | 17.00 – 19.00 | 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 -18.00  | Kawiarenka senioralna                                                                   | ul. Weissa 8/21                                  |
| środa        | 12.30 – 13.30 | Basen – aqua aerobic.                                                                   | Basen „Fitness Lemon” ul.<br>Ludwinowska 11      |

|          |               |                                 |                  |
|----------|---------------|---------------------------------|------------------|
|          | 16.30 -18.00  | Trening umysłu.                 | 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 maj 2025

| data                                | godzina              | rodzaj zajęć                                                     | uwagi                      |
|-------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 3.05.2025                           | 12.00                | Uroczystości przed grobem Nieznanego żołnierza z Wojskową asystą | Plac J.Matejki             |
| 3.05.2025                           | 17.00                | 91 Krakowska Lekcja śpiewania „Majowa Jutrzenka”                 | Mały Rynek                 |
| 13.05.2025                          | 13.00                | Warsztaty integracyjne ze studentami                             | ul. Weissa 8/23            |
| 22.05.2025                          | Wycieczka całodniowa | Wycieczka całodniowa – Wiślica i okolice                         | Zbiórka na pętli godz.9.00 |
| 25.05.2024<br>(niedziela)           | 11.00 - 15.00        | Święto Rodziny                                                   | Tauron Arena               |
| w<br>poniedziałki,<br>środy, piątki | 17.30                | Gra w bulle i molkky                                             | Park Krowoderski           |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**