



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

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

OBOWIĄZUJE od 21.05.2025r.

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	Boisko przy ul. Weissa .Sala przy kościele NPNMP ul. Chełmońskiego 41 w razie niepogody
	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 w dniu 15.05 zajęcia odwołane w zamian Smovey o godz. 9-10	ul. Weissa 8/21
	15.00 -17.00	Kawiarenka senioralna	ul. Weissa 8/21

środa	12.30 – 13.30	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.30 -18.00	Trening umysłu.	ul. Weissa 8 /21
czwartek	10.00 –11.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa w dniu 20.05 zajęcia odwołane w zamian Smovey w tych samych godzinach. W dniu 22.05 zajęcia odwołane	ul. Weissa 8/23
	16.00 - 18.00	E-senior – zajęcia indywidualne. Zajęcia 21.05 w zamian za 22.05 (środa)	ul. Weiss 8/21
	16.00 –18.00	Zdrowe gotowanie. 22.05 Zajęcia odwołane	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
13.05,20.05, 27.05 2025	17.30	Warsztaty taneczne – tańce różne	SP nr 21 Kraków ul. Batalionu „Skała” AK 12
15.05.2025	13-16	Spotkanie z Robertem Makłowiczem – tylko dla wolontariuszy – zaprasza Fundacja Zróbmy Sobie Kraków	Restauracja Stylowa – Osiedle CentrumC 3 (Nowa Huta)
19.05.2025 – 30.06.2025		Konkurs plastyczny dla seniorów – Dworki Prądnika Białego – technika dowolna	Organizator: Dzielnica IV i CAS Nie Dzieli Nas Wiek
22.05.2025	Wycieczka całodniowa	Wycieczka całodniowa – Wiślica i okolice	Zbiórka na pętli godz.9.00
25.05.2024 (niedziela)	11.00 - 15.00	Święto Rodziny	Tauron Arena

23,24,25	Od g.13.00	Święto Dzielnicy IV – informacje u koordynatora	Dworek Białoprądnicki
w poniedziałki, środy, piątki	17.30	Gra w bulle i molkky	Park Krowoderski

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.