



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 3.07.2025r.

Harmonogram zajęć stałych lipiec2025r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30 -12.00	Język angielski	ul. Weissa 8/21
	12.00 -13.00	Smovey - radość z ruchu	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
	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
	10.30-12.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilates, strechin	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
	16.00 -18.00	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. 9.07 i 16.07 zajęcia odwołane	ul. Weissa 8 /21
czwartek	10.00 –11.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
	12.00 - 14.00	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.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24

Zajęcia dodatkowe lipiec 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.07.2025	10.00	Występ naszego zespołu teatralnego dla Seniorów na Kluzeka	DPS Kluzeka 6
6.07.2025	18.00	X Światowy Dzień Tańca w Kręgu	Park Bednarskiego w okolicy Altany
11.07.2025	10.00	Wyjście do Cepelii dla wolontariuszy	Cepelix Plac Centralny, os. Centrum B 1.
29.07.2025	10.00	Turniej Gry Mölkky	DPS Kluzeka 6
W każdy wtorek	18.30	Warsztaty taneczne – tańce różne	SP nr 21 Kraków ul. Batalionu „Skala” AK 12
24.07.2025		Wyjazd integracyjny całoniedziowy do Kazimierzy Wielkiej.	Zbiórka na pętli g.9.00
w poniedziałki, środy, piątki	17.30	Gra w bulle i molkky	Park Krowoderski

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.