

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

OBOWIAZUJE OD 29 LIPCA 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – lipiec 2025

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	13.00 -14.00	Spotkanie z koordynatorem	
poniedziałek	14.00 -15.00	Porady indywidualne	
wtorek	9.00 -11.00	Nordic walking	
środa	9.30 – 11.00	Taniec w kręgu	
środa	12.30 -14.30	Wiedza obywatelska	
czwartek	13.30 - 15.30	Nauka gry w brydża	
czwartek	17.00 -18.00	Gimnastyka	3,10,17,24.07
piątek	11.00-13.00	Trening pamięci	
	12.00 -14.00	Muzykowanie	

ZAJĘCIA DODATKOWE – lipiec 2025

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	UWAGI
9.07.2025	8.00	Wyjazd edukacyjny – Krzemionki i Ćmielów	Obowiązują wcześniejsze zapisy
30.07.2025	10.00	Międzypokoleniowy, sportowo – rekreacyjny piknik	Miejsce CSiK w Sidzinie ul. Działowskiego 1 Obowiązują wcześniejsze zapisy
31.07.2025	8.00	Wyjazd edukacyjno – rekreacyjny - Jura krakowsko - częstochowska	Obowiązują wcześniejsze zapisy