

**Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek” Azory**

31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21 tel: 727 430 999 [www.fundacjaniedzielinaswiek.pl](http://www.fundacjaniedzielinaswiek.pl)

**KWIECIEŃ 2017****Poniedziałek**

godz. 10.00 – 12.00 – Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u.

**Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21**

godz. 15.00 – 16.00 – Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń: joga, pilaste, stretching.

godz. 16.00 – 17.00 – Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca.

**Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24**

**Wtorek**

godz. 10.00 – 12.00 – zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.

godz. 16.00 – 18.00 – Zdrowy i aktywny senior, automasaż.

**Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21**

**Środa**

godz. 10.00 – 12.00 – język rosyjski dla grupy średnio zaawansowanej (lista zamknięta).

**Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21**

godz. 14.00 – 15.00 – Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń: joga, pilaste, stretching.

godz. 15.00 – 16.00 – Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca.

**Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24**

**Czwartek**

godz. 14.00 – 15.00 – język włoski – dla początkujących.

godz. 15.00 – 16.00 – język angielski – dla początkujących.

godz. 16.00 – 18.00 – zajęcia teatralne.

**Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21**

**Piątek**

godz. 12.00 – 14.00 – kurs pierwszej pomocy w wodzie, gimnastyka w wodzie (lista zamknięta)

**Miejsce spotkań: Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11**

godz. 16.00 – 18.00 – Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokaz multimedialne, prezentacja swoich pasji.

**Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21**

**Dodatkowo lub w zamian za zajęcia:**

**3.04.2017 - godz.16 - Wystawa wielkanocna prac członków CAS-u połączona z możliwością zakupu naszych prac w budynku Medicator Medical S.A – ul. H. Modrzejewskiej 30**

12.04.2017 – godz.16 – Spotkanie przy „Wielkanocnym Stole” – SP nr 119 ul. Czerwieńskiego 1  
godz.15.30.

19.04.2017 – Wycieczka jednodniowa Tokarnia – Radwanowice – Miechów zbiórka na pętli 7.45. - dla zapisanych.

21.04.2017 – godz.16 (piątek) „Właściwości lecznicze miodu i produktów pszczelich” - wykład z Apiterapii czyli leczenia i zapobiegania chorobom przy pomocy miodu i produktów pszczelich.  
Kwiecień - Cykle filmowo - warsztatowe w kinie PARADOX – wejście na karnet bezpłatny dla członków CAS-u „Nie Dzieli Nas Wiek – Azory”.

*Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków*