

Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek” Azory
31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21 tel: 727 430 999 www.fundacjaniedzielinaswiek.pl

Lipiec 2017

Poniedziałek

- godz. 10.00 – 12.00 Warsztaty: Zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS
Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
- godz. 12.00 – 13.00 Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilates, stretching
- godz. 13.00 – 14.00 Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24

Wtorek

- godz. 10.00 – 14.00 Kurs fotograficzny

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. 14.30 – 16.00 Gimnastyka w wodzie, nauka pływania (lista zamknięta)

Miejsce spotkań: Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11

Czwartek

- godz. 9.00 – 13.00 Spacerkiem z kijkami po Krakowie i okolicy (czas spaceru do 4h),
w razie niepogody lub braku chętnych zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła
od godz. 10.00 – 12.00

- godz. 16.00 – 18.00 Zajęcia teatralne lub rozmowy integracyjne przy kawie

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Piątek

- godz. 12.00 – 14.00 Gimnastyka w wodzie (lista zamknięta)

Miejsce spotkań: Basen „Fitness 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:

- 2.07.2017 (piątek) godz. 13:15 i 14:15 Odjazd z Placu Matejki (bilet 5zł) na Piknik Kresowy w Woli Więclawskiej impreza trwa od 15:00 do 20:00

- 4.07.2017. godz. 19.00 Opera Krakowska – cegielka w cenie 20zł

- 7.07.2017 godz. 16.00 (piątek) „Właściwości lecznicze miodu i produktów pszczelich” – wykład z Apiterapii czyli leczenia i zapobieganie chorobom przy pomocy miodu i produktów pszczelich.

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

- 14.07.2017

Spotkanie z policją – Zasady ruchu drogowego

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków