

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

Marzec 2018

Poniedziałek

- godz. 10.00 – 12.00 Warsztaty: Zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS.
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. Chełmońskiego 24

Wtorek

- godz. 10.00 – 12.00 Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.
godz. 12.00 – 13.00 Język włoski – dla początkujących.
godz. 13.00 – 14.00 Język angielski – dla początkujących.
godz. 16.00 – 18.00 Zdrowy i aktywny senior, automasaż.
Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Środa

- godz. 10.30 – 12.00 Język rosyjski dla grupy średnio zaawansowanej (lista zamknięta).
Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
- godz. 10.30 – 11.50 Kurs komputerowy.
Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa
- 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 spotkań: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24

Czwartek

- godz. 14.00 – 15.00 Język włoski – grupa średniozaawansowana.
godz. 15.00 – 16.00 Język angielski – grupa średniozaawansowana.
Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
- godz. 16.00 – 18.00 Zajęcia teatralne.
Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24

Piątek

- godz. 12.30 – 14.00 Gimnastyka w wodzie.
Miejsce spotkania: Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
- godz. 16.00 – 18.00 Kawiarenka senioralna – prelekcja, pokazy multimedialne, prezentacja swoich pasji.
Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Dodatkowo lub w zamian za zajęcia:

- 1: 2.03 (piątek) godz.16.00 – Spotkanie z himalaistami – **Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21.**
- 2: 9.03 (piątek) (osoby zapisane - zbiórka na pętli godz.16.00) – Dzień Kobiet w Sidzinie.
- 3: 16.03 (piątek) godz. 16.00 – Spotkanie z Policją – **Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24.**
- 4: 23.03 (piątek) Spotkanie z bafiterterkami „Znajdź swój prawidłowy rozmiar”.
- 5: 27.03(wtorek) godz. 17.00 – Muzeum PRL – Marzec 68 w Krakowie.
- 6: 28.03 (środa) Spotkanie przy wielkanocnym stole (zapisy) – **Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1.**
- 7: Konsultacje indywidualne Porady w zakresie nowych technologii w uzgodnionym z prowadzącym terminie.