



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

adres - **31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21**

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail www.fundacjaniedzielinaswiek.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 12.00
wtorek	10.00 -14.00 i od 16.00 – 18.00
środa	zajęcia poza siedzibą CAS-u
czwartek	14.00 – 18.00
piątek	16.00 – 18.00

OBOWIĄZUJE OD 1 CZERWCA

Harmonogram zajęć stałych

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	15.00 - 16.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 -17.00	Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
wtorek	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	12.00 – 13.00	Język włoski –dla początkujących .	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	13.00 – 14.00	Język angielski – dla początkujących	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
środa	10.30 – 11.50	Kurs Komputerowy.	Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa
	14.00 – 15.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	15.00 – 16.00	Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
czwartek	12.00 – 14.00	Język rosyjski – grupa średniozaawansowana (lista zamknięta)	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	14.00 – 15.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	15.00 – 16.00	Język angielski – grupa średniozaawansowana	Miejsce spotkania: ul.

			Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zajęcia teatralne.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
piątek	12.30 – 14.00	Gimnastyka w wodzie.	Miejsce spotkań: Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokazy	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Zajęcia dodatkowe / w zamian

czerwiec 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.06.2018 niedziela	11.00 -14.00	Dzień Otwarty Magistratu – osobny harmonogram	Zbiórka na pętli godz. 10.30
3.06.2018 niedziela	15.00 – 18.00	Rodzinny Piknik z okazji Dnia Dziecka	Dworek Białoprądnicki
5.06 wtorek	14.00	Koncert Specjalny z okazji Święto Miasta (chór i orkiestra CAPELLA CRACOVIENSIS)	Kolegiata Św. Anny ul. św.Anny 11
06.06.2018 środa	9.30 – 13.30	Turniej Boules – zgłoszeni zawodnicy	DPS Kluzeka6
08.06.2018	15.00 – 18.00	Festyn Azorski	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
09.06.2018	9.00 – 14.00	Turniej Piłki Nożnej dla dzieci i młodzieży ze szkół w Dzielnicy IV (wolontariat)	KS „Clepardia” (basen), przy ul. J. Mackiewicza 14
7-9.06	Osobny harmonogram	Senioralia	Plac Szczepański, Teatr Łąźnia Nowa
15-17.06	Osobny program	Jarmark Świętojański	Bulwary Czerwieńskie
17.06.2018	18.00	X Festiwal Piosenki Francuskiej o Grand Prix Edith Piaf. Jest możliwość skorzystania z koncertów towarzyszących w dniach 15,16	Filharmonia Krakowska
21.06.2018	Osobny program	Piknik Świętojański	DPS Kluzeka6
23.06.2018	10.00- 14.00	Piknik – Powitanie Lata	Ogród Społeczny ul.Jaremy 1 a ul. Lentza 2/4
1,8,15,22.06 piątek wolontariat	14.30 – 15.30	W ramach współpracy międzypokoleniowej – robienie z dziećmi ze szkoły podstawowej nr 119 kwiatów do wianków krakowskich i samych wianków.	Miejsce spotkani: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
10,17,24.06	godz.10.00 osobny harmonogram	Spacery niedzielne przyrodnicze po Krakowie	Różne miejsca

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.