



**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](http://www.fundacjaniedzielinaswiek.pl)

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	10.00 – 12.00
wtorek	10.00 -12.00 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 LIPCA**  
**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
	12.00 - 13.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
	13.00 -14.00	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
	16.00 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
środa	12.00 – 13.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	13.00 – 14.00	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
	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



