



## Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

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

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail [jsadowy@op.pl](mailto:jsadowy@op.pl)

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach - dyżur:

poniedziałek	10.00 – 12.00
wtorek	16.00 – 18.00
środa	10.00 - 12.00
czwartek	12.00 – 14.00
piątek	16.00 – 18.00

### OBOWIĄZUJE OD CZERWIEC 2019

### Harmonogram zajęć stałych czerwiec2019

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	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
wtorek	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	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21/
	13.00 -14.00	Język rosyjski - grupa zamknięta.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	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	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
czwartek	10.50 – 11.50	Kurs Komputerowy. Do zakończenia zajęć szkolnych.	Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa
	12.00 – 13.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	13.00 – 14.00	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 – 13.30	Basen – aqua aerobic.	Miejsce spotkań: Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

## Zajęcia dodatkowe maj 2019r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
31.05-2.06	10.00 – 17.00	XVIII Ogólnopolskie Dni Owada	Budynek Wydziału Biotechnologii i Ogrodnictwa Uniwersytetu Rolniczego (al. 29 Listopada 54)
2.06.2019 (niedziela)	16.30 (zbiórka)	Pochód Tradycji - Ambasadorzy OWHC	zbiórki pod Barbakanem. Wstępnie jest to godzina 17.30, wymarsz Pochodu Tradycji 17.50. Przychodzimy już w białych koszulkach.
05.06.2019 (środa)	9.00 – 13.00	VI Turniej Boules	DPS ul. Kluzeka 6
7.06.2019 (piątek)	9.00 – 13.00	Turniej Piłki Nożnej Dzielnicy IV Prądnik Biały (wolontariat osób chętnych do obsługi)	KS „Clepardia” (basen) przy ul. J. Mackiewicza 14
7.06.2019 (piątek)	15.30-18.30	11 Festyn Azorski (kawiarenki senioralnej nie będzie spotykamy się na festynie)	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
08.06.2019 (sobota)	16.00 -22.00	VIII Bal na Stawach - Zaśpiewamy i pogadamy po krakosku	Plac Na Stawach
09.06.2019 (niedziela)	11.00 -19.00	17. rodzinne Święto Soli. Hasłem tegorocznej edycji jest Sól w kuchni.	Dziedziniec Zamku Żupnego oraz w Ogrodzie Żupnym. Zbiórka na pętli godz. 9.45 lub dojazd indywidualny
14-16 czerwca (piątek,sobota, niedziela)	10.00 – 14.00	Jarmark Świętojański	Bulwar Czerwieński w Krakowie
16.06.2019	18.00	Klub operowy (osoby zapisane) – może być zmiana terminu.	Opera Krakowska ul. Lubicz 48
18.06.2019 (wtorek)	11.00 – 20.00	Piknik Świętojański	DPS ul. Kluzeka 6
		Wycieczka „Szlakiem Architektury Drewnianej” - miejsce i dokładny termin ( po otwarciu Szlaku).	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**