



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 czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 1 LIPCA

Harmonogram zajęć stałych – Lipiec 2019

2/3 07 zamiana zajęć : 2.07 – zajęcia plastyczne a 3.07 – II Potyczki pod nazwą Molcky na Kluzeka.

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	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
wtorek	10.00 – 12.00	Spacerkiem po Krakowie i okolicy z kijkami nordic walking lub gry na wolnym powietrzu.	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 i florystyki.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	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	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
czwartek	10.00 – 12.00	Warsztaty z terapii i profilaktyki mięśni dna miednicy. Zajęcia od 11.07.2019	sali gimnastycznej NZOZ Poradnia Rehabilitacyjna "AZORY" Sp. z o.o. w Krakowie, przy ul. Wacława Nałkowskiego 1.
	12.00 – 14.00	Zajęcia teatralne.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
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 / lub w zamian

lipiec 2019

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.07.2019 wtorek	14.00- 16.00	Warsztaty mini projekt seniora cz.3	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
3.07. 2019 środa	9.00 – 13.00	II Potyczki pod nazwą Molcky na Kluzeka.	DPS Kluzeka 5 ogród
7.07.2019 niedziela	19.00	Popołudnie z operą – utwory z opery, operetki, musicalu, pieśni polskie i obce. Wystąpią Michał Kutnik, Jacek Wróbel, Jan Migala, Kristina Kutnik	Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki ul. Papiernicza2
7.07.2019 niedziela	15.00 -20.00	Piknik Kresowy w Woli Więclawskiej	
16.07.2019	10.00	Żywe Muzeum Obwarzanka - ul. Paderewskiego 4 – wycieczka.	Zbiórka na pętli godz. 9.00
23.07.2019 wtorek	całodniowa	Wycieczka – „Szlakiem architektury drewnianej” – Jodłownik, Wilkowisko, Dobra	Zbiórka o godz. 6.45 na pętli autobusowej
30.07.2019 wtorek	całodniowa	Wycieczka Park krajobrazowy – szczegóły w późniejszym terminie	
28.07.2019 niedziela	16.00	„Popołudnie ze Straussem”, na który zaprasza Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka. Kinga Stawowy – sopran Witold Wrona – tenor	Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka.

23 i 30.07 zajęć stałych nie będzie ze względu na wycieczki całodniowe.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.