



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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 5 LISTOPADA

Harmonogram zajęć stałych

w dniach 1,11 listopada zajęcia stałe odwołane

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|--|---|
| poniedziałek | 10.00 – 12.00 | Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS. | ul. Weissa 8/21 |
| | 13.00 – 15.00 | Gra w bilarda dla chętnych. | TCF HUB al. 29 Listopada 94 |
| | 15.00 - 16.00 | Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching. | XIV LO, ul. Chełmońskiego 24 |
| | 16.00 – 17.00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa. | XIV LO, ul. Chełmońskiego 24 |
| wtorek | 12.00 – 13.00 | Język włoski – dla początkujących. | ul. Weissa 8/21 |
| | 13.00 – 14.00 | Język angielski – dla początkujących | ul. Weissa 8/21 |
| | 16.00 – 18.00 | Zdrowy i aktywny senior, automasaż. | ul. Weissa 8/21 |
| środa | 10.00 – 12.00 | Warsztaty z terapii i profilaktyki mięśni dna miednicy. | sala gimnastyczna NZOZ Poradnia Rehabilitacyjna "AZORY" Sp. z o.o. w Krakowie, ul. Nałkowskiego 1 |
| | 12.00 – 14.00 | Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła i florystyki. | ul. Weissa 8/21 |
| czwartek | 12.00 – 13.00 | Język włoski – grupa średniozaawansowana. | ul. Weissa 8/21 |
| | 12.00 – 13.00 | Język angielski – grupa średniozaawansowana. | ul. Weissa 8/21 |
| | 15.00 – 16.00 | Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, | XIV LO, ul. Chełmońskiego 24 |

| | | | |
|--------|---------------|---|--|
| | | stretching. | |
| | 16.00 – 17.00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa. | |
| | 16.00 – 18.00 | Zajęcia teatralne. | ul. Weissa 8/21 lub XIV LO ul. Chełmońskiego 24 |
| | 9.55-10.40 | Konsultacje komputerowe | SP 119 sala komputerowa ul. Czerwieńskiego 1 |
| piątek | 12.30 – 14.00 | Gimnastyka w wodzie. | Miejsce spotkań: Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11 |
| | 16.00 – 18.00 | Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokazy | ul. Weissa 8/21 |

Zajęcia dodatkowe od 5 listopad 2019

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------------------|-------------------------------|--|---|
| 2.11.2019 sobota | 12.00 | Wspólne z młodzieżą w ramach Porozumienia Partnerów Lokalnych na Azorach wyjście - Cmentarz Rakowicki | Zbiórka przed bramą główną cmentarza g. 12.00 |
| 5.11.2019 | 19.00 | Najpiękniejsze piosenki międzywojennej Polski w tanecznej interpretacji Baletu Cracovia Danza – impreza odwołana | Teatr Variete |
| 8.11.2019 | 11.30 | Zwiedzanie wystaw na Zamku Królewskim na Wawelu | Zbiórka na pętli godz. 10.30 |
| 10.11.2019 (niedziela) | Osobny program godz. 14.00 | Obchody Święta Niepodległości z CAS Radosny Senior. Szczegółowy plan na plakacie. | Parafia Matki Bożej Królowej Polski ul. Skośna zbiórka na pętli godz. 13.00 |
| 11.11.2018 (poniedziałek) | 16.00 | RODZINNE ŚWIĘTOWANIE NIEPODLEGŁOŚCI - Pieśni patriotyczne zaśpiewamy wspólnie z rodziną Kutników. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. | Dworek Białoprądnicki - Sali Kominkowej (ul. Papiernicza 2) |
| 15.11.2018 (piątek) | 13.00-15.00 | Turniej strzelecki Rady Dzielnicy IV | Strzelnica ul. Pomorska 2 |
| 28.11.2019 (czwartek) | 11.00 – 13.00 | Turniej Mikołajkowy dla seniorów w bilarda. | TCF HUB al. 29 Listopada 94 |
| 28.11.2019 (czwartek) | 15.00 – 18.00 | Wieczorek taneczny – Andrzejki. Wstęp za wykupieniem cegiełki równowartości 15 zł. która uprawnia do odbioru darmowej herbaty, kawy i ciastka. | ulicy Bartosza Głowackiego 4/lokal 6 w godzinach 15.00-18.00 |
| 29.11.2018 (piątek) | 16.00 – 18.00 | Wieczór Andrzejkowy Występ naszego zespołu teatralnego – aula | Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24 |
| 29 – 30.11. 2019 (piątek) | 10.00 -13.30 | Świąteczna Zbiórka Żywności. | Tesco – SM ul. Wybickiego 10 |
| Każdy czwartek | 15.00 – 18.00 | Wieczorki taneczne organizowane przez Stowarzyszenie Radosny Senior Wstęp za wykupieniem cegiełki równowartości 15 zł. która uprawnia do odbioru darmowej herbaty, kawy i ciastka. | ulica Bartosza Głowackiego 4/lokal 6 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

