



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 - dyżur:

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

STYCZEŃ 2020

Harmonogram zajęć stałych od 27.01

Uwaga w czasie ferii : – zajęcia komputerowe odwołane, a zajęcia z gimnastyki (poniedziałek, środa od godz.12.30

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00 – 12.00	Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	12.30 - 13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
	13.30 -14.30	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	Warsztaty z terapii i profilaktyki mięśni dna miednicy.	Poradnia Rehabilitacyjna "AZORY" Sp. z o.o. w Krakowie, ul. Nałkowskiego1
	12.15 – 13.15	Język rosyjski - grupa zamknięta	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	12.30 - 13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
	13.30 -14.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
czwartek	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	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: ul. Weissa 8/21
piątek	10.00 – 13.00	Spacerkiem po Krakowie i okolicy z kijkami nordic walking.	Miejsce spotkania: Pętla autobusowa 9.30
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

**Zajęcia dodatkowe / w zamian
styczeń 2020**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.01.2020 (niedziela)	Osobny harmonogram	Przewodnicy krakowscy dla Wośp 2020 – wiatr w żagle – wyjścia indywidualne	Różne miejsca
17.01.2020 (piątek)	16.00	Wieczór kolęd.	Miejsce spotkania: XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
20.01.2020 (poniedziałek)	18.00	Spotkania z operą i nie tylko – Koncert Karnawałowy – koncert poprowadzi Jan Migała	CK Dworek Białoprądnicki ul. Papiernicza 2
24.01.2020 (piątek)	10.00	Wyjście na pokonkursową wystawę Szopek Krakowskich w Celestacie (oddział Muzeum Krakowa), ul. Lubicz 16	Zbiórka na pętli godz. 9.30
27.01.2020 (poniedziałek)	10.00 -12.00	Występ naszego zespołu teatralnego w DPS ul. Kluzeka	DPS ul. Kluzeka 6

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.