

## Centrum Aktywności Seniorów „Tekla”

adres – Kraków, ul. Działowskiego 1

kontakt – tel. 535 538 450

e-mail [ester@strusiowo.pl](mailto:ester@strusiowo.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12.00 – 16.00
wtorek	15.00 – 19.00
środa	13.00 – 17.00
czwartek	14.00 – 18.00
piątek	14.00 – 18.00

### **OBOWIĄZUJE OD 2 września 2019**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2019

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	13.00 – 15.00	zajęcia teatralne	
	18.00 – 19.00	nordic walking	
wtorek	15.00 – 17.00	zajęcia zdrowego gotowania i żywienia	
	17.00 – 18.00	spotkanie z koordynatorem	
	18.00 – 19.00	zajęcia fitness	
środa	15.00 – 16.00	przygotowanie do turystyki pieszej, rowerowej, wodnej	
czwartek	17.00 – 18.00	kawiarenka obywatelska	
	18.00 – 19.00	nordic walking	
piątek	12.30 – 14.30	zajęcia na basenie – ćwiczenia w wodzie	od 20.09.2019 na basenie Camena w Skawinie
	16.00 – 18.00	zajęcia plastyczne	od 20.09.2019

### Zajęcia dodatkowe w wrześniu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.09.2019	17.00	Pożegnanie lata – uroczyste otwarcie CAS –u	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**