

Centrum Aktywności Seniorów „Borsuczek”

adres: Kraków ul. Borsucza 12

telefon: 535538450

e-mail: ester@strusiowo.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 14.00
wtorek	10.00 – 14.00
środa	10.00 – 14.00
czwartek	10.00 – 14.00
piątek	10.00 – 14.00

O BOWIĄZUJE OD 1 sierpnia 2019

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – sierpień 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-13.00	Zajęcia teatralne	
	13.00- 15.00	Nordic walking	
wtorek	10.00 -11.00	Zajęcia ruchowe	
	11.00 – 14.00	Zajęcia brydżowe	
środa	10.00-12.00	Przygotowanie do turystyki, zasady bezpieczeństwa i organizacji wyjazdów	
	12.00 – 14.00	Zajęcia ruchowe	
czwartek	10.00 – 12.00	Seniorska akademia obywatelska	
	12.00 – 14.00	Taniec w kręgu	Zajęcia od 22.08.2019
piątek	10.00-12.00	Zajęcia zdrowe gotowanie i żywienie	
	12.00 -14.00	Kawiarenka obywatelska	

ZAJĘCIA DODATKOWE – sierpień 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Centrum Aktywności Seniorów „Tekla”

adres - Kraków, ul. Działowskiego 1

kontakt – tel. 535 538 450

e-mail 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	13.00 -17.00

OBOWIĄZUJE OD 1 sierpnia 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2019

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	13.00 -15.00	zajęcia teatralne	
	15.00 – 16.00	nordic walking	
wtorek	15.00 - 17.00	zajęcia zdrowego gotowania i żywienia	
	17.00 – 18.00	spotkanie z koordynatorem	
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			

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.08.2019	9.00	Wyjazd integracyjny do Koninek	Obowiązują wcześniejsze zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Centrum Aktywności Seniorów „Źródło”

adres - Kraków, ul. Podchorążych 3

kontakt – tel. 535 538 450

e-mail ester@strusiowo.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00 -14.00
wtorek	9.00 -14.00
środa	9.00 -14.00
czwartek	9.00 -14.00
piątek	9.00 -14.00

OBOWIĄZUJE OD 1 sierpnia 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2019

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 -12.00	zajęcia szachowe	
	12.00 -14.00	obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	
wtorek	10.00 - 12.00	zajęcia teatralne	
	12.00 -14.00	kawiarenka obywatelska	
środa	10.00 – 12.00	zajęcia ruchowe	
	12.00- 14.00	przygotowanie do turystyki pieszej, rowerowej, wodnej	
czwartek	10.00-12.00	zdrowe gotowanie i żywienie	
	12.00 -14.00	zdrowy tryb życia	
piątek	9.00 – 13.00	zajęcia brydżowe – Szkoła Podstawowa nr 10 ul. Blachnickiego w Krakowie	

Zajęcia dodatkowe w *SIERPNIU* 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.