

**Centrum Aktywności Seniorów „Borsuczek”**

adres: Kraków ul. Borsucza 12

telefon: 535538450

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

**OBOWIĄZUJE OD 12 września 2019**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – wrzesień 2019**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-12.00	Zajęcia teatralne	
	11.30 -13.00	Język angielski	Od 16.09.2019 zajęcia w 2 grupach początkująca i zaawansowana ( dla każdej z grup godzina lekcyjna)
wtorek	10.00 -12.00	Taniec w kręgu	
	12.00 – 14.00	Spotkanie z koordynatorem	
środa	10.00-13.00	Zajęcia brydżowe	
	11.00 – 13.00	Zajęcia zdrowe gotowanie i żywienie	
	9.00- 11.00	Zajęcia na basenie – gimnastyka w wodzie	

czwartek	10.00 – 12.00	Kawiarenka obywatelska	
	13.00 – 15.00	Nordic Walking	
piątek	10.00-12.00	Przygotowanie do turystyki, zasady bezpieczeństwa i organizacji wyjazdów	
	12.00 -14.00	Seniorska akademia obywatelska	

### **ZAJĘCIA DODATKOWE – wrzesień 2019**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
18.09-21.09	Wyjazd w dniu 18.09.2019	Wyjazd grupy teatralnej na przegląd „Starsi Panowie Dwaj” w Szczyrku”	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

## 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 12 września 2019**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2019**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30- 11.00	Zajęcia język angielski	Od 16.09.2019 w dwóch grupach początkująca i zaawansowana ( godzina lekcyjna dla każdej z grup)
	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.**



## Centrum Aktywności Seniorów „Źródło”

adres - Kraków, ul. Podchorążych 3

kontakt – tel. 535 538 450

e-mail [ester@strusiowo.pl](mailto: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 2 września 2019**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 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. Błachnickiego w Krakowie	

## Zajęcia dodatkowe w *WRZEŚNIU* 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.