

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

OBOWIĄZUJE OD 14 października 2019

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-11.00	Zajęcia teatralne	
	11.30 -13.00	Język angielski	
wtorek	10.00 -12.00	Taniec w kręgu	
	12.00 – 13.00	Gimnastyka I gr	
	13.00 – 14.00	Spotkanie z koordynatorem	
środa	9.00- 11.00	Zajęcia na basenie – gimnastyka w wodzie	basen przy Szkole Podstawowej nr 158 ul. Strąkowa 3A , obowiązują wcześniejsze zapisy
	10.00 – 13.00	Zajęcia brydżowe	
	11.00- 13.00	Zajęcia zdrowe gotowanie i żywienie	

czwartek	10.00 – 12.00	Kawiarenka obywatelska	
	13.00 – 14.00	Gimnastyka II gr	
	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 – październik 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.10 (czwartek)	7.00	Wyjazd edukacyjny do Krynicy (wieża widokowa)	Obowiązują wcześniejsze zapisy
17.10 (czwartek)	7.30	Wyjazd do term	Obowiązują wcześniejsze zapisy
23.10 (środa)	7.30	Wyjazd edukacyjny do Lanckorony i Kalwarii Zebrzydowskiej	Obowiązują wcześniejsze zapisy

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	9.30 -13.30
wtorek	15.00 -19.00
środa	14.00 -18.00
czwartek	14.00 -18.00
piątek	14.00 -18.00

OBOWIĄZUJE OD 14 października 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2019

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30- 11.00	zajęcia język angielski	
	11.30 -13.30	zajęcia teatralne	
	16.00 – 17.00	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	
	17.00 – 18.00	nordic walking	
czwartek	17.00 -18.00	kawiarenka obywatelska	

piątek	12.30- 14.30	zajęcia na basenie – ćwiczenia w wodzie	na basenie Camena w Skawinie, obowiązują wcześniejsze zapisy
	16.00 -18.00	zajęcia plastyczne	

Zajęcia dodatkowe w październik 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.10 (czwartek)	7.00	Wyjazd edukacyjny do Krynicy (wieża widokowa)	Obowiązują wcześniejsze zapisy
17.10 (czwartek)	7.30	Wyjazd do term	Obowiązują wcześniejsze zapisy
19.10 (sobota)	8.00	Wyjazd na grzybobranie do Łętowni	Obowiązują wcześniejsze zapisy
23.10 (środa)	7.30	Wyjazd edukacyjny do Lanckorony i Kalwarii Zebrzydowskiej	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 3 października 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2019

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 -12.00	zajęcia szachowe	
	12.00 -14.00	kawiarenka obywatelska	
wtorek	9.30 - 11.00	zajęcia z języka angielskiego	
	10.00 -12.00	zajęcia teatralne	
	12.30 – 14.00	taniec w kręgu	
środa	10.00 – 11.00	zajęcia nordic walking	
	11.00 – 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	
	10.00 -12.00	Zajęcia na basenie	Basen AGH obowiązują wcześniejsze zapisy

Zajęcia dodatkowe w PAŹDZIERNIKU 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.10 (czwartek)	7.00	Wyjazd edukacyjny do Krynicy (wieża widokowa)	Obowiązują wcześniejsze zapisy
9.10 (środa)	6.00	Wyjazd na grzybobranie	Obowiązują wcześniejsze zapisy
17.10 (czwartek)	7.30	Wyjazd do term	Obowiązują wcześniejsze zapisy
23.10 (środa)	7.30	Wyjazd edukacyjny do Lanckorony i Kalwarii Zebrzydowskiej	Obowiązują wcześniejsze zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.