

## 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 4 listopada 2019

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – listopad 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	9.30 -11.00	Trening pamięci	
	10.00 – 12.00	Kawiarenka obywatelska	
	13.00 – 14.00	Gimnastyka II gr	
piątek	10.00-12.00	Przygotowanie do turystyki, zasady bezpieczeństwa i organizacji wyjazdów	

### **ZAJĘCIA DODATKOWE – listopad 2019**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
23.11.2019 sobota	17.00	Spotkanie andrzejkowe	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](mailto:ester@strusiowo.pl)

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

poniedziałek	10.00 -15.00
wtorek	15.00 -19.00
środa	13.30 -17.30
czwartek	14.00 -18.00
piątek	14.00 -18.00

### OBOWIĄZUJE OD 7 listopada 2019

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2019

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30- 11.00	zajęcia język angielski	
	11.30 -14.30	zajęcia teatralne	
	18.00 – 20.00	nordic walking	W razie niepogody zajęcia ruchowe na sali
wtorek	15.00 - 17.00	zajęcia zdrowego gotowania i żywienia	
	16.30 – 17.30	spotkanie z koordynatorem	
	18.00-19.00	zajęcia fitness	
środa	16.00- 17.30	Zdrowy tryb życia – spotkania z dietetykiem	13.11,27.11
	17.00 – 18.30	Warsztaty kosmetyczne/pielęgnacyjne	6.11, 20.11

czwartek	15.00 -17.00	kawiarenka obywatelska	
	17.00 – 18.00	taniec	
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 *listopad* 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
27.11	17.00	andrzejki	Obowiązują wcześniejsze zapisy
28.11	13.20	Wyjście na Wawel	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](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 4 listopada 2019

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2019

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30 -11.30	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	zajęcia plastyczne od 21.11.2019
	12.00 -14.00	zdrowy tryb życia/zajęcia plastyczne	

piątek	9.00 – 13.00	zajęcia brydżowe – Szkoła Podstawowa nr 10 ul. Błachnickiego w Krakowie	
	10.00 -12.00	Zajęcia na basenie (AGH)	Obowiązują wcześniejsze zapisy

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.11.2019	7.30	Wyjazd do term	Obowiązują wcześniejsze zapisy

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**