



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 2 grudnia 2019

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – grudzień 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	
	13.00 – 15.00	Zajęcia plastyczne	Jednorazowe w dniu 17.12.2019
środa	9.00- 11.00	Zajęcia na basenie – gimnastyka w wodzie	basen przy Szkole Podstawowej nr 158 ul. Strąkowa 3A , obowiązują wcześniejsze zapisy
	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 – grudzień 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
18.12.2019	12.00	Spotkanie wigilijne	Obowiązują wcześniejsze zapisy
30.12.2019	7.30	Wyjazd do term	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	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 2 grudnia 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2019

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30- 11.00	zajęcia język angielski	
	11.30 -14.30	zajęcia teatralne	
	14.30 – 15.30	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	Terminy 4.12,11.12
	17.00 – 18.30	Warsztaty kosmetyczne/pielęgnacyjne	Termin 18.12
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
	14.00 -16.00	Warsztaty kosmetyczne/pielęgnacyjne	Termin 13.12
	16.00 -18.00	zajęcia plastyczne	

Zajęcia dodatkowe w *grudzień* 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.12	14.00	Spotkanie wigilijne	Obowiązują wcześniejsze zapisy
30.12	7.30	Wyjście do term	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 2 grudnia 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 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	
	12.00 -14.00	zajęcia plastyczne	
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 grudniu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
19.12.2019	14.00	Spotkanie wigilijne	Obowiązują wcześniejsze zapisy
30.12.2019	7.30	Wyjazd do term	Obowiązują wcześniejsze zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.