

**Centrum Aktywności Seniorów „Borsuczek”**

adres: Kraków ul. Borsucza 12

telefon: 885 538 450

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 2 stycznia 2020**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – styczeń 2020**

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
	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 – styczeń 2020**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.01.2020	7.30	Kulig w dolinie Chochołowskiej	Obowiązują wcześniejsze zapisy

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**



## Centrum Aktywności Seniorów „Tekla”

adres - Kraków, ul. Działowskiego 1

kontakt – tel. 885 538 450

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	12.00 -16.00
piątek	14.00 -18.00

### **OBOWIĄZUJE OD 9 stycznia 2020**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – *styczeń* 2020

*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 - 16.00	spotkanie z koordynatorem	
	16.00 – 18.00	zdrowe gotowanie i żywienie	
	18.00-19.00	zajęcia fitness	
środa	16.00- 17.30	zdrowy tryb życia – spotkania z dietetykiem	Terminy 15.01, 29.01
czwartek	12.45 -14.45	kawiarenka obywatelska	
	14.45 – 15.45	taniec	

piątek	16.00 -18.00	Zajęcia plastyczne	
--------	--------------	--------------------	--

**Zajęcia dodatkowe w styczeń 2020:**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.01	7.30	Kulig w dolinie Chochołowskiej	Obowiązują wcześniejsze zapisy

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

## Centrum Aktywności Seniorów „Źródło”

adres - Kraków, ul. Podchorążych 3

kontakt – tel. 885 538 450

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 stycznia 2020**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2020

*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	
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. Blachnickiego w Krakowie	
	10.00 -12.00	Zajęcia na basenie	Basen AGH obowiązują wcześniejsze zapisy zajęcia startują od 10.01.2020

## Zajęcia dodatkowe w styczniu 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.01.2020	7.30	Kulig w dolinie chochołowskiej	Obowiązują wcześniejsze zapisy

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**