

Centrum Aktywności Seniorów „Borsuczek”

adres: Kraków ul. Borsucza 12

telefon: 885 538 450

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 3 lutego 2020

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – luty 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 od 12.02 | basen przy Szkole Podstawowej nr 158 ul. Strąkowa 3A , obowiązują wcześniejsze zapisy |
| | 11.00- 13.00 | Zajęcia zdrowe gotowanie i żywienie | |
| czwartek | 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 – luty 2020

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------|---------|--|--------------------------------|
| 18.02 | 8.30 | Wyjazd edukacyjny do kopalni srebra w Tarnowskich Górach | Obowiązują wcześniejsze zapisy |
| 20.02 | 8.00 | Wyjazd do term | 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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|--------------|
| poniedziałek | 9.30 -14.30 |
| wtorek | 15.00 -19.00 |
| środa | 14.00 -18.00 |
| czwartek | 12.30 -16.30 |
| piątek | 14.00 -18.00 |

OBOWIĄZUJE OD 3 lutego 2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2020

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|---|------------------------|
| poniedziałek | 9.30- 11.00 | zajęcia język angielski | |
| | 11.30 -14.30 | zajęcia teatralne | |
| 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 12.02,26.02 |
| | 14.00 – 16.00 | szachy, warcaby i gry karciane | |
| czwartek | 12.30 -14.30 | kawiarenka obywatelska | |
| | 17.00 – 18.00 | taniec | |
| piątek | 15.00 -17.00 | nordic walking | W razie niepogody |

| | | | |
|--|--------------|--------------------|-------------------------|
| | | | zajęcia ruchowe na sali |
| | 16.00 -18.00 | zajęcia plastyczne | |

Zajęcia dodatkowe w *lutym* 2020:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------|---------|---|--------------------------------|
| 20.02 | 7.30 | Wyjazd do term | Obowiązują wcześniejsze zapisy |
| 18.02 | 8.00 | Wycieczka edukacyjna do kopalni srebra w Tarnowskich Górach | 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

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 lutego 2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2020

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 | |
| 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 – od 14.02. | Basen AGH obowiązują wcześniejsze zapisy |

Zajęcia dodatkowe w lutym 2020:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------|---------|--|--------------------------------|
| 11.02 | 8.00 | Wyjazd edukacyjny do kopalni srebra w Tarnowskich Górach | Obowiązują wcześniejsze zapisy |
| 20.02 | 7.30 | Wyjazd do term | Obowiązują wcześniejsze zapisy |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

