

## 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 marca 2020

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 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	

	14.00 -16.00	Nordic walking	
piątek	10.00-12.00	Przygotowanie do turystyki, zasady bezpieczeństwa i organizacji wyjazdów	

### ZAJĘCIA DODATKOWE – marzec 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
26.03	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](mailto:ester@strusiowo.pl)

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

poniedziałek	9.30 -14.30
wtorek	14.00 -18.00
środa	12.00 -16.00
czwartek	12.30 -16.30
piątek	11.00 – 15.00

### **OBOWIĄZUJE OD 5 marca 2020**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych – marzec 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	Od 17.03 spotkanie o godz. 14.30
	16.00 – 18.00	zdrowe gotowanie i żywienie	Od 17.03 zajęcia o godz. 15.30
	18.00-19.00	zajęcia fitness	Od 17.03 zajęcia o godz. 17.00
środa	16.00- 17.30	zdrowy tryb życia – spotkania z dietetykiem	Terminy 11.03, 25.03
	12.30 – 14.30	szachy, warcaby i gry karciane	
	14.30 – 16.30	nordic walking	W razie niepogody

			zajęcia ruchowe na sali
czwartek	12.30 -14.30	kawiarenka obywatelska	
	17.00 – 18.00	taniec	
piątek	12.30 – 14.30	Zajęcia na basenie	Basen Camena w Skawinie – obowiązują wcześniejsze zapisy
	16.00 – 20.00	Warsztaty plastyczne	Jednorazowo w dniu 27.03.2020

### Zajęcia dodatkowe w *marcu* 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
26.03	8.00	Wyjazd do term	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 marca 2020

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 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	9.30 – 10.30	zajęcia ruchowe	
	11.00 – 12.00	zajęcia nordic walking	
	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 marcu 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
26.03	7.30	Wyjazd do term	Obowiązują wcześniejsze zapisy

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

