



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	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.