



Centrum Aktywności Seniorów –Cyfrowe Centrum
Osiedle Centrum E 18, Kraków
Kontakt: tel. **506 303 304**
(nowy numer - informacja w godzinach otwarcia CAS)
e-mail: biuro@fabrykainicjatyw.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 do 14:00
wtorek	14:00 do 18:00
środa	14:00 do 18:00
czwartek	16:00 do 20:00
piątek	10:00 do 14:00

O BOWIĄZUJE OD 17.05.2019 r.
HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – maj 2019 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10:00 do 11:00	Dyżur koordynatora CAS	
	10:00 do 11:00	Nordic walking	
	11:00 do 12:30	rękodzieło artystyczne I grupa	
	11:00 do 14:00	Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych	
	12:30 do 14:00	rękodzieło artystyczne II grupa	
Wtorek	11:00 do 14:00	Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych	
	14:30 do 16:30	rękodzieło artystyczne I i II grupa	
	14:30 do 16:30	zajęcia komputerowe I grupa	
Środa	11:00 do 14:00	Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych	
	14:00 do 15:00	Język angielski grupa I	Informacje i zapisy w CAS
	15:00 do 16:00	Język angielski grupa II	Informacje i zapisy w CAS
Czwartek	14:00 do 17:00	Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych	
	16:00 do 18:00	Kawiarenka, gry stolikowe	
	18:00 do 20:00	Zajęcia fotograficzne	Informacje i zapisy w CAS
	17:00 do 19:00	zajęcia smartphony	
Piątek	10:00 do 11:00	zajęcia recyklingowe	

	14:00 do 17:00	Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych	
Sobota	od 13:00	Aqua aerobik- zajęcia na basenie	Informacja i zapisy w CAS
Sobota	od 14:00	Gimnastyka –zdrowy kręgosłup- Fitness grupa I	Informacja i zapisy w CAS

Zajęcia dodatkowe w maju 2019 r. :

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
1.05.2019	od 9.00 – 15.00	Wycieczki piesze- Majówka w Lesie Wolskim (trasa 12 km : Chełm - – Kopiec Piłsudskiego ... - Kopiec Kościuszki ... Salwator	Informacja i zapisy w CAS
3.05.2019	od 8.15 – 15.45	Wycieczki piesze- Jaskinia Maszycka trasa 12 km : Maszyce – Jaskinia Maszycka ... - Prądnik Korzkiewski ... Korzkiew ... Przybysławice	Informacja i zapisy w CAS
5.05.2019	od 8.40 – 16.00	Wycieczki piesze- Las Bronaczowa trasa 12 km : Skawina - ... - Rezerwat „Kozie Kąty” – Las Bronaczowa – Radziszów Podlesie	Informacja i zapisy w CAS
07.05.2019	od 18:30	Opera Krakowska „Beata”	Informacja i zapisy w CAS
09.05.2019	od 9:00	Wyjazd – Solec Zdrój	Informacja i zapisy w CAS
16.05.2019	od 18:30	Klub urodzonych filmowców	
17.05.2019	od 20:00	Teatr Słowackiego „Operetka” – Turnus mija a Ja niczyja”	Informacja i zapisy w CAS
19.05.2019	9.00 – 16.30	Wycieczki piesze- Legenda Skały Kmity trasa 12 km : Mydlniki ... Szczyglice ... Skała Kmity – Dolina Grzybowska - ... Zabierzów	Informacja i zapisy w CAS
19.05.2019	od 12:00	Dzień Seniora – Ogródki Działkowe Wisła	Informacja i zapisy w CAS
20.05.2019	od 12:00	70 lecie Nowej Huty -NCK Kraków	
22.05.2019	od 10:00	Aktywne Życie Staruszka (Zalew Nowohucki)	
22.05.2019	od 12:00	Nordic Walking- Zaawansowany	
24.05.2019	od 10:00	Spotkanie – Nanotechnologia	
24.05.2019	od 12:00 do 14:00	Zajęcia Wokalne w CAS	Informacja i zapisy w CAS
25.05.2019	9.00 – 15.30	Wycieczki piesze- Szlak Pana Twardowskiego trasa 10 km :	Informacja i zapisy w CAS

		Czerwone Maki – Skotniki - ... Pychowice ... Grota Twardowskiego - ... os. Podwawelskie	
25.05.2019	od 16:00 do 20:00	Zajęcia Wokalne -Wrózeniec (Nauka Śpiewu pod okiem Zespołu Wrózienianki)	
27.05.2019	od 12:00	Projekt Mikroinicjatywy Seniorów	
30.05.2019	od 18:30	Klub urodzonych filmowców	

Na poszczególne zajęcia obowiązują zapisy. Zapisów można dokonać:

- telefonicznie pod numerem: **506 303 304** (w godzinach otwarcia CAS),
- e-mail: biuro@fabrykainicjatyw.pl lub
- osobiście w biurze CAS na os Centrum E 18 w Krakowie