



Centrum Aktywności Seniorów –Cyfrowe Centrum II
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

OBOWIĄZUJE OD 1.12.2019 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – grudzień 2019 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10:00 do 12:00	Zajęcia komputerowe	Informacje i zapisy w CAS
	12:00 do 14:00	Gimnastyka Umysłu	Informacje i zapisy w CAS
	17:00 do 19:00	Zajęcia z obsługi tabletów	
Wtorek	10:00 do 12:00	Zajęcia na siłowni	Os. Szkolne 19 Informacja i zapisy w CAS
	13:00 do 15:00	Zajęcia na siłowni	Os. Szkolne 19 Informacja i zapisy w CAS
	14:00 do 16:00	Rękodzieło artystyczne	
	14:00 do 15:00	Kreatywne pisanie tekstu (wstęp do blogowania)	
	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi (mediów społecznościowych) – Facebooka, Instagram itp.	Informacja i zapisy w CAS
	16:00 do 18:00	Kącik porad – sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS
	16:00 do 17:30	Zajęcia fotograficzne	Informacja i zapisy w CAS
	16:00 do 17:30	Nordic Walking	Od 10.12.2019 – zajęcia odwołane
	17:00 do 19:00	Zajęcia z obsługi tabletów	

	18:30 do 19:15	Zajęcia na basenie z aquaaerobik	Informacja i zapisy w CAS (os. Kolorowe)
Środa	14:00 do 16:00	Spotkanie Brydżystów	Informacje i zapisy w CAS
	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
	16:00 do 18:00	Sprawny umysł- Sprawne ręce	Informacje i zapisy w CAS
	16:00 do 17:30	Nordic Walking	Od 10.12.2019 – zajęcia odwołane
	17:00 do 19:00	Zajęcia z obsługi tabletów	
Czwartek	10:00 do 12:00	Zajęcia na siłowni	Os. Szkolne 19 Informacja i zapisy w CAS
	13:00 do 15:00	Zajęcia na siłowni	Os. Szkolne 19 Informacja i zapisy w CAS
	12:00 do 13:30	Trening szarych komórek	Informacja i zapisy w CAS
	16:00 do 17:00	Kącik porad – technologie	Informacja i zapisy w CAS
	18:00 do 20:00	Zajęcia Smartphony	Informacja i zapisy w CAS
	17:00 do 19:00	Zajęcia komputerowe	19.12.2019 – zajęcia odwołane
Piątek	11:00 do 13:00	Kącik porad – sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS
	12:00 do 14:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS
	17:00 do 19:00	Zajęcia z obsługi tabletów	
Sobota	od 8:00	Zajęcia na basenie	Informacja i zapisy w CAS (Francesco Nullo)

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2019 r.:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
1-12-2019	od 17:00	NCK " Jezioro Łabędzie " spektakl baletowy	Informacja i zapisy w CAS
4-12-2019	od 19:00	NCK koncert Dwidka Muzolf,	Informacja i zapisy w CAS
4-12-2019	od 16:00	zakończenie i podsumowanie zajęć Nordic Walking	Informacja i zapisy w CAS
5-12-2019	od 9:00	Wyjazd do Solca Zdroju	Informacja i zapisy w CAS

11-12-2019	od 16:00	Spotkanie Wigilijne	Informacja i zapisy w CAS
12-12-2019	od 18:30	Klub urodzonych filmowców	
18-12-2019	od 19:00	NCK koncert Najpiękniejsze piosenki Edith Piaf.	Informacja i zapisy w CAS

W godzinach otwarcia Centrum Aktywności Seniorów Cyfrowe Centrum – wolna przestrzeń CAS, animacje.

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