



## Centrum Aktywności Seniorów –Cyfrowe Centrum

Osiedle Centrum E 18/6, Kraków

Kontakt: tel. **506 303 304**

e-mail: [centrum@fabrykainicjatyw.pl](mailto:centrum@fabrykainicjatyw.pl)

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

<b>poniedziałek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>środa</b>	<b>15:00 do 19:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>15:00 do 19:00</b>
<b>piątek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>

**OBOWIĄZUJE OD 01.03.2023 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023 r.**

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	13:00 do 14:00	<b>JOGA</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w dniach 06.03.2023, 20.03.2023</b>
	14:00 do 15:00	<b>Zumba</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w dniach 06.03.2023, 20.03.2023</b>
	10:00 do 14:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	11:00-13:00	<b>Twórczy Relaks</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>

Wtorek	12:00 do 13:00	Język angielski – podstawowy	Zapisy na zajęcia tel. 506303304
	13:00 do 14:00	Język angielski – średniozawansowany	Zapisy na zajęcia tel. 506303304
Środa	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi tabletu	Zapisy na zajęcia tel. 506303304
	16:00 do 17:00	Zajęcia smartfony	Zapisy na zajęcia tel. 506303304
	17:00 do 18:00	Uczymy się grać w brydża	Zapisy na zajęcia tel. 506303304
	17:00 do 19:00	Wieczory filmowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Czwartek	13:45 do 14:30	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Zbiórka obok fontanny – AWF (Park Lotników)
	15:00 do 16:00	Zajęcia rysunkowe	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Miejsce spotkania: os Centrum E18 /6 (przed CAS Cyfrowe Centrum) w przypadku deszczu zajęcia będą prowadzone w lokalu os Centrum E 18/6 Nowa Huta
	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne dla seniora	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia odbędą się dnia 02.03.2023 i 16.03.2023
Piątek	10:00 do 14:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS
	13:00 do 14:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS
	13:00 do 14:00	Zajęcia slow motion walikng	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Zbiórka obok fontanny – AWF (Park Lotników)

## Zajęcia dodatkowe w marcu 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
3.03.2023 (piątek)	od 10:00-12:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
04.03.2023 (sobota)	od 19:30 do 21:30	Opera Krakowska - Cyrulik Sewilski	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
19.03.2023 (niedziela)	od 18:30 do 20:30	Opera Krakowska - Baron Cygański	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
23.03.2023 (czwartek)	od 8:30 do 16:30	Wycieczka do Tarnowa z przewodnikiem	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>

*W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji*

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*