



Centrum Aktywności Seniorów –Cyfrowe Centrum
Osiedle Centrum E 18/6, Kraków
Kontakt: tel. **506 303 304**
e-mail: centrum@fabrykainicjatyw.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 do 14:00
wtorek	10:00 do 14:00
środa	15:00 do 19:00
czwartek	15:00 do 19:00
piątek	10:00 do 14:00

OBOWIĄZUJE OD 15.03.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023 r.

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

	11:00-13:00	Twórczy Relaks	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
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 - 506303304
04.03.2023 (sobota)	od 19:30 do 21:30	Opera Krakowska - Cyrulik Sewilski	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
15.03.2023 (Środa)	od 10:00 do 12:00	Muzeum Nowej HUTY „ATOMOWA GROZA”	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
19.03.2023 (niedziela)	od 18:30 do 20:30	Opera Krakowska - Baron Cyganski	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
23.03.2023 (czwartek)	od 8:30 do 16:30	Wycieczka do Tarnowa z przewodnikiem	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.