



**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:**

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 30.03.2023 r.**

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

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	13:00 do 14:00	JOGA	<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	Zumba	<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	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>

	11:00-13:00	<b>Twórczy Relaks</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
<b>Wtorek</b>	12:00 do 13:00	<b>Język angielski – podstawowy</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
	13:00 do 14:00	<b>Język angielski – średniozawansowany</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
<b>Środa</b>	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia z obsługi tabletu</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia smartfony</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
	17:00 do 18:00	<b>Uczymy się grać w brydża</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
	17:00 do 19:00	<b>Wieczory filmowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
<b>Czwartek</b>	13:45 do 14:30	<b>Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304</b> <b>Miejsce spotkania: Zbiórka obok fontanny – AWF (Park Lotników)</b>
	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia rysunkowe</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>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</b> <b>W dniu 23.03.2023 – zajęcia odwołane</b> <b>W dniu 30.03.2023 – zajęcia odwołane</b>
	16:00 do 17:00	<b>Bezpieczeństwo fizyczne dla seniora</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>Zajęcia odbędą się dnia 02.03.2023 i 16.03.2023</b>
<b>Piątek</b>	10:00 do 14:00	<b>Spotkania brydżowe</b>	Informacja i zapisy w CAS
	13:00 do 14:00	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS
	13:00 do 14:00	<b>Zajęcia slow motion walikng</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304</b> <b>Miejsce spotkania: Zbiórka obok fontanny – AWF (Park Lotników)</b>

## 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>
15.03.2023 ( Środa)	od 10:00 do 12:00	Muzeum Nowej HUTY „ATOMOWA GROZA”	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>
24.03.2023 ( piątek)	od 12:00 do 14:00	NCK Podróżujący Festiwal 2023	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>

***W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji***

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***