



Centrum Aktywności Seniora - Pracownia  
Inicjatyw  
ul. Lipska 63, Kraków



## Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

adres - Ul. Lipska 63

kontakt – tel. 792847487, 576188983

e-mail: milka@fabrykainicjatyw.pl

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	16:00-20:00
wtorek	08:30-12:30
środa	08:30-12:30
czwartek	08:30-12:30
piątek	09:00 -13:00

**OBOWIĄZUJE OD 01.04.2023**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych - Kwiecień 2023

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	16:30-17:30	Trening umysłu	Bez 10,24.04
	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	Bez 10,24.04
	18:30-19:30	Tablety i komputery	Bez 10, 24.04
	18:00-19:00	Taniec liniowy/ w kręgu/ integracyjny	24.04, zapisy limit sali
wtorek	10:00-11:00	Historia Sztuki	m.in. wyjścia do miejsc kultury
	11:00-12:00	Historia Miasta Krakowa	m.in. wyjścia do miejsc kultury
	9:00-12:30	Filmowiska / Integracja	Klub dyskusyjny
środa	09:00-10:00	Pilates/ gimnastyka dna miednicy	Zapisy, limit Sali
	10:00-11:30	Nordicwalking z gimnastyką	Zbiórka pod siedzibą
	13:00-14:00	Rękodzieło	05.04 i 18.04, Grafit ul. Myśliwska 59, obowiązują zapisy
czwartek	09:00-10:00	Pilates / gimnastyka dna miednicy	Zapisy – limit Sali
piątek	09:00-11:00 i 12:00-13:00	Brydż – spotkania brydżowe	Zapisy – limit Sali
	09:00-11:00 i 12:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	
	11:00-12:00	j. angielski	Poziom średnio zaawansowany od 14.04

## Zajęcia dodatkowe w Kwiecień 2023:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
03.04.2023	16:00-17:30	Spotkanie integracyjne - Wielkanocne	
15.04.2023	11:00-17:00	Wycieczka Hucisko/ Gdów	Zapisy u koordynatora (Dom Kantora, Ogród sztuki, Muzeum, Ognisko i koncert)
13,20,27.04.2023 (czwartki)	12:00-14:00	Lasoterapia i Artterapia	Zajęcia w lasach/dolinkach krakowskich i podkrakowskich.
19.04.2023(środa)	12:00-14:00	Muzeum Nowej Huty	
27.04.2023	17-19:00	Park Bednarskiego - Podgórze	Koncert+ plener malarki Szczegóły u koordynatora