



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 01.08.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych -sierpień 2023

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Lasoterapia (plener)	07.08 Zabierzów i okolice Wyj. 14.08 o 9.00 – Skałki Twardowskiego
	11:00-12:00	Warsztaty fotograficzne (plener)	
	16:00-17:30	Integracja- spotkania społeczności	
	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	
	18:30-19:30	Tablety i komputery	
	16.15-17:15	Taniec – kurs tańca	Tylko 07.08
	17:45-19:45	Warsztaty z piękna – podstawy właściwej pielęgnacji	Tylko 28.08 – proszę zabrać miskę
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,
	10:00-11:00	Gimnastyka senioralna	
środa	11:00-12:00 od 09.08 9:30-10:30	Smovey – trening plenerowy	Zapisy- limit sprzętu/plener w razie niepogody sala Od.9.08 o 9.30-10:30
	15:15-17:15	Rękodzieło/ Florystyka/ Ceramika	Tylko 16.08, zapisy
czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:10 -11:10	Trening umysłu	
	12:30-14:30	Questy – spacer międzypokoleniowe z grą	Zajęcia plenerowe.

piątek	08:30-10:00	Nordicwolving	Bagry 04.08, Park Bednarskiego 07.08
	10:30-13:00	Gry karciane i stolikowe	
	10:30-13:00	Brydż	
	10:30-13:00	Spotkania integracyjne	

Zajęcia dodatkowe w sierpień 2023:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
08.08.2023	14:00	I letni turniej Brydża	I Letni Turniej Brydża 8.08.2023 (wtorek) od godz..14 w Klubie Studenckim Żaczek. Adres: al. 3 Maja 5, 30-063 Kraków - lokal CASu Trefle i Piki. Zapisy do 01.08 Mailowo do koordynator CAS Renesans Grażyny Koniecznej mail: grazyna.konieczna@gmail.com lub sms do p. Adama Brodowskiego z CAS Trefle i Piki tel. 512419037.

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.