



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 01.09.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych -wrzesień 2023

miesiąc

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|--------------|--|---|
| poniedziałek | 09:00-10:30 | Nordicwalking | |
| | 16:00-17:30 | Integracja- spotkania społeczności | |
| | 17:30-18:30 | Kurs smartfonowy, | Bez 11.09 |
| | 18:30-19:30 | Tablety i komputery | Bez 11.09 |
| | 16.15-17:15 | Taniec – kurs tańca | Tylko 11.09 (2gi wtorek mc) |
| 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, |
| środa | 09:30-10:30 | Smovey – trening plenerowy | Zapisy- limit sprzętu/plener w razie niepogody sala |
| | 10:00-11:00 | Lasoterapia | |
| | 11:00-12:00 | Warsztaty fotograficzne | |
| czwartek | 09:00-10:00 | Pilates | |
| | 10:10 -11:10 | Trening umyśłu | |
| | 12:30-14:30 | Questy – spacer międzypokoleniowe z grą | Zajęcia plenerowe. |
| piątek | | | |
| | 09:00-12:00 | Gry karciane i stolikowe | |

| | | |
|-------------|------------------------|--|
| 09:00-12:00 | Brydź | |
| 10:30-13:00 | Spotkania integracyjne | |

Zajęcia dodatkowe w wrzesień 2023:

miesiąc

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------|-------------|-----------------------------------|---|
| 01/09 | 09.00-22:00 | Senioralaia | Rynek/ Park Jordana – informacje u koordynatora |
| 5-7/09 | 10-15 | Rejsy po Wiśle | Informacja u koordynatora |
| 09/09 | 11:00-13:00 | Piknik sąsiedzki | Od Juniora do seniora – Mały Płaszów |
| 27-29.09 | 10:00-18:00 | Mistrzostwa Sportowe Seniorów 60+ | Informacje u koordynatora, zapisy indywidualne |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.