



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	08:30-12:30
Wtorek	16:00-20:00
Środa	08:30-12:30
Czwartek	08:30-12:30
Piątek	09:00 -13:00

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych -październik 2023

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
	09:00-10:30	Nordicwalking	
	10:00-11:00	Angielski- kurs dla średniozaawansowanych	
	11:00-12:30	Spotkania edukacyjne - Cukrzyca	Z zajęciami smartfonowymi - Cukrzyca
	17:00-18:00	Taniec – kurs tańca	Tylko 10.10 (2gi wtorek mc)
wtorek	10:00-12:00	Historia Sztuki	10- Żydzi w przestrzeni,17 -Pomniki,24- Łagiewniki ,31.10- Wesola
	12:30-13:30	Zajęcia sportowe Aqą Areobik	Tylko 3,17,31.10
	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	
	18:30-19:30	Tablety i komputery	
środa	09:00-12:00	Gry planszowe/sportowe/	
	10:00-11:00	Lasoterapia	4.Rudawa, 11. 18. 25.
	11:00-12:00	Warsztaty fotograficzne	
czwartek	09:00-10:00	Pilates	Orlik, w razie niepogody sala
	10:10 -11:10	Trening umysłu	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
piątek	09:00-12:00	Gry karciane i stolikowe	
	09:00-12:00	Brydż	
	10:30-13:00	Spotkania integracyjne	

Zajęcia dodatkowe Październik 2023:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4.10.2023	18:00-20:00	Wystawa fotografii – Spacer nad Bałtykiem	Wernisaż - Wystawa fotografii, Klub Kazimierz, ul. Krakowska 13
7/14/21/28.10 (soboty)	10:00-11:00	Nordic	Park Jordana
7.10.2023	15:00-20.00	Wycieczka - Maciejowice	Poczęstunek, potańcówka, koncert
09-13.10	15:00-20:00	Tydzień francuski	Wizyta studyjna, udział w zajęciach dedykowanych, współtworzenie – zapisy u Miłki
2.10	17:00-19:00	Kurs ceramiki	Łobzowska, Zajęcia plastyczne, obowiązują zapisy
23.10	15:30-17:00		

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.