



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 01.12.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych -Grudzień 2023

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Pilates	Gimnastyka mięśni dna miednicy
	10:00-11:00	Edukacja- Rekreacja	
	11:00-12:30	Spotkania edukacyjne - Cukrzyca	Z zajęciami smartfonowymi - Cukrzyca
wtorek	10:00-12:00	Historia Sztuki/ Historia m.Krakowa	
	12:30-13:30	Zajęcia sportowe Aqa Areobik	Tylko 12,19.12
	16:30-17:30	Taniec w Kręgu	
	17:30-19:30	Kurs obsługi urzędzeń związanych z nowymi technologiami	
środa	09:00-12:00	Gry planszowe/sportowe/	
	11:45-12:45	Angielski	
	10:00-11:00	Lasoterapia	
	11:00-12:00	Warsztaty fotograficzne	
czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:10 -11:10	Trening umysłu	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
piątek	09:00-10:30	Nordic wolking	
	09:00-10:30	Kulturalnie po angielsku	Bez 1.12
	10:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	
	10:00-13:00	Brydż	

## Zajęcia dodatkowe w grudzień 2023:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
2.12.2023	18:00-20:00	Potańcówka Andrzejkowa	WSTĘP 20 zł - po wcześniejszej rezerwacji na <a href="http://www.rezerwacjebpp.pl">www.rezerwacjebpp.pl</a>
7.12.2023	12:00-17:00	Koncert dla Seniorów	
15.12.2023	10-12:00	Spotkanie świąteczne	
12.12.2023	13:00-17:00	Spotkanie świąteczne - międzynarodowe	Zapisy – Kamienica Szara
12.12.2023	12-16:00	Konferencja Seniorpedia.pl	Zapisy u koordynatora

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

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