



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 18.12.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych -Grudzień 2023

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Pilates	Gimnastyka mięśni dna miednicy, zamiast 11.12 zajęcia będą 13.12
	10:10-12.10	Spotkania edukacyjne - Cukrzyca	
wtorek	10:00-12:00	Historia Sztuki/ Historia m.Krakowa	5.12 Kościół św. Katarzyny o św. Mikołaju- zbiórka róg Agustiańskiej/ Paulińskiej 12.12 Szopki, spotkanie pod Krzysztoforami Rynek a róg Sławkowskiej 19.12 Rzecz o przesileniu - Wawel
	12:30-13:30	Zajęcia sportowe AqA Areobik	Tylko 12,19.12 – ZAPISY
	16:30-17:30	Taniec w Kręgu	Tylko 19.12
	17:30-19:30	Kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami	
środa	09:45-10:45	Trening umysłu	6,13.12 – cykl „ Chce się żyć” 20.12 o godz/ 10:45-11:45 – temat Boże Narodzenie
	10:45-11:45	Arteterapia	Tylko 6,13.12
	11:45-12:45	Język angielski	
czwartek	08:30-10:30	Kurs rękodzieła	Tylko 14.12. Świąteczne Stroiki, Grafit ul. Myśliwska
	09:00-10:00	Pilates	
	10:00-11:30	Gry planszowe/sportowe/	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
piątek	09:00-10:30	Nordic wolking	
	09:00-10:30	Kulturalnie po angielsku	Bez 1.12, 29.12
	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 www.rezerwaciebpp.pl
7.12.2023	12:00-17:00	Koncert dla Seniorów	Wejściówki u koordynatora
15.12.2023	10:00-12:00	Spotkanie świąteczne	
12.12.2023	13:00-17:00	Spotkanie świąteczne - międzynarodowe	Zapisy – Kamienica Szara
12.12.2023	12:00-16:00	Konferencja Seniorpedia.pl	Zapisy u koordynatora

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.