



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 15.01.2024**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych - Styczeń 2024

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Pilates	Gimnastyka mięśni dna miednicy, bez 01.01.24
	10:10-12.10	Spotkania edukacyjne - Cukrzyca	Tylko 22,29.01
	12:30-14:30	Kurs rękodziała / Florystyka	Tylko 15.01 - Mech
wtorek	10:00-12:00	Historia Sztuki/ Historia m.Krakowa	Bez 02.01
	12:30-13:30	Zajęcia sportowe AqA Areobik	9 i 23.01
	16:30-17:30	Taniec w Kręgu	Tylko 2.01
	17:30-19:30	Kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami	
środa	09:45-10:45	Trening umysłu	3,10,31.01– cykl „ Chce się żyć”
	10:45-11:45	Arteterapia	3,10,31.01
	10:00-12:00	Lasoterapia	17,24.01 Mikrowycieczki z przewodnikiem
	11:45-12:45	Język angielski	

czwartek	08:30-10:30	Kurs rękodzieła	Tylko 17.01	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	Tylko 26.01	
	10:00-13:00	Gry karciane i stolikowe		
	10:00-13:00	Brydż		

### Zajęcia dodatkowe w Styczeń 2024:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
11.01	17-19:00	Wyjście do kina	Miejsca biletowane, odbiór u Koordynatora
19.01 ( piątek)	09:00-10:30	Wykład „Zdrowie a umysł”	
23.01	14-16:00	Spotkanie kulturalne	Efemeria, ul. Kramelicka, zapisy u Koordynatora, Koncert p. Franiszka Makucha – Krakowskie szlagiery, przebranie z lat 20stych, 30stych
29.01	09-17:00	Wycieczka jednodniowa	Baseny siarczkowe i Kazimierz wielka, wyjazd z parkingu przy Muzeum Nowa Huta os Centrum E1, najbliższy przystanek Rondo Regana- zapisy

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**