



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 22.01.2024

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 rękodziela / 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	3,10,2431.01– cykl „ Chce się żyć”
	10:45-11:45	Arteterapia	3,10,2431.01
	10:00-12:00	Lasoterapia	17.01Mikrowycieczki z przewodnikiem
	11:45-12:45	Język angielski	

czwartek	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 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”	Cykl spotkań 1 raz w mc
23.01 (wtorek)	14-16:00	Spotkanie kulturalne	Efemeria, ul. Kramelicka 7, zapisy u Koordynatora, Koncert p. Franiszka Makucha – Krakowskie szlagiery, kolędowanie, przebranie z lat 20stych, 30stych
22.01(poniedziałek)	08:15-17:00	Wycieczka jednodniowa	Tarnowskie Góry, Kopalnia
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
29.01	10:30-12:30	Kolędowanie	Spotkanie przy gitarze u nas w Sali – muzyczno-integracyjne

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.