



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 07.02.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych - luty 2024

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Pilates	Gimnastyka mięśni dna miednicy
	10:15-12:15	Gry stolikowe i ruchowe	
	11:15-13:15	Kurs Rękodzieło	12.02 Witraż/ Ceramika
wtorek	10:00-12:00	Historia Sztuki/ Historia m.Krakowa	Bez 20.02, wyjścia z przewodnikiem 6.02 Muzeum Czartoryskich, 13.02 Muzeum Czartoryskich, 27.02 Wawel
	12:30-13:30	Zajęcia sportowe Aqą Areobik	13 i 27.02
	17:30-19:30	Kurs obsługi urzędzeń związanych z nowymi technologiami	6/13/20.02
	17:30-19:30	Zajęcia umuzykalniające	Tylko 27.02 cykl raz w mc
	19:30-20:30	Zumba	Zajęcia taneczne. Tylko 13,20.02, obowiązkowo strój sportowy, buty zamienne.
środa	09:45-10:45	Arteterapia	cykl „Chce się żyć” tylko 28.02
	09:00-10:00	Automasaż/ masaż punktowy	Tylko 14.02, cykl raz w msc.
	10:45-11:45	Warsztaty fotograficzne	Tylko 7,28.02
	10:00-12:00	Lasoterapia	Tylko 7,21.02
	12:30-13:30	Język angielski	Kurs

Kraków

PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:00-11:30	Gry planszowe/sportowe/	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
piątek	09:00-10:30	Nordicwolving	
	09:00-10:30	Kulturalnie po angielsku	Tylko 16.02 – Białoruś
	11:30-13:00	Zdrowy tryb życia	Warsztaty „Zdrowie a umysł” tylko 02.02. Cykl
	09:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	
	09:00-13:00	Brydż	

Zajęcia dodatkowe w Luty 2024:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
05.02.2024 (poniedziałek)	11:00-13:00	Historia Sztuki	Zbiórka Przed czerwonym budynkiem na Wawelu gdzie są kasy – Centrum Edukacyjne + spacer edukacyjny, temat: Słowiańskie Wierzenia- zapisy
10.02	15:30-20:00	Karnawalowa Potancówka	Współpraca z MOS, zapisy w CAS
20.02.2024 (wtorek)	10:00-15:00	Wycieczka JP2	Sanktuarium JP2 w Krakowie, Wykład, poczęstunek- zapisy
22.02.2024 czwartek	11:30-13:30	Warsztaty integrujące	Wycieczka piesza, Kraków XXIw
27.02.2024 (wtorek)	08:00-18:00	Wycieczka Sztolnia Luiza	Zapisy
29.02.2024 (czwartek)	11:00-13:00	Przedmioty. Galeria Designu Polskiego XX i XXI wieku w Kamienicy Szołańskich, pl. Szczepański 9	Współpraca z Muzeum Narodowym w Krakowie – obowiązkowe zapisy u Koordynatora. Koszt 1 zł. Uwaga rez. biletów
10/17/14.02	10:00-12:00	Nordicwalking/marszobieg	Park Jordana

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.