



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 19.02.2024**

*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 Rękodzieła	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 AqA Areobik	13 i 27.02
	17:30-19:30	Kurs obsługi urządzeń 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
	09:00-10:00	Automasaż/ masaż punktowy	Tylko 14.02, cykl raz w msc.
	10:45-11:45	Warsztaty fotograficzne	Tylko 7,21,28.02
	10:00-12:00	Lasoterapia	Tylko 7,21.02
	12:30-13:30	Język angielski	Kurs

czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:00-11:30	Gry planszowe/sportowe/	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
piątek	09:00-10:30	Nordicwoking	
	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
14.02, 19.02	10:15-12:15	Trening Umysłu	14.02 Walentynki, 19.02 Już wiosna?
20.02.2024 (wtorek)	10:00-15:00	Wycieczka JP2	Sanktuarium JP2 w Krakowie, Wykład, poczęstunek-zapisy
21.02.2024	08:45-09:45	Ptaki	Wolontariat młodzież dla seniorów
22.02.2024 czwartek	11:30-13:30	Warsztaty integrujące	Wycieczka piesza, Kraków XXIw
26.02.2024	10:15-12:15	Turniej Rusz Głową	Rummikub i Remik Hiszpański
27.02.2024 (wtorek)	08:00-18:00	Wycieczka Sztolnia Luiza	Zapisy
29.02.2024 (czwartek)	10:15-12:15	Turniej Rusz Głową	Brydż, Rummikub i Remik Hiszpański
10/17/14.02	10:00-12:00	Nordicwalking/marszobiegi	Park Joradana

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**