



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	16:30-20:30
Środa	08:30-12:30
Czwartek	08:30-12:30
Piątek	09:00 -13:00

**OBOWIĄZUJE OD 01.04.2024**

### Harmonogram zajęć stałych - Kwiecień 2024

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Pilates	Gimnastyka mięśni dna miednicy
	10:00-11:30	Trening Umysłu	
	11:00-12:30	Gry stolikowe i ruchowe	
wtorek	10:00-11:00	Historia Sztuki/	2,16,30.04 start godz 12:00-13:00
	11:00-12:00	Historia m.Krakowa	
	09:45-10:45	Zajęcia sportowe Aqa Areobik	2,16,30.04 Ludwinowska
	17:30-19:30	Kurs obsługi urzędzeń związanych z nowymi technologiami	Bez 02.04 i 30.04
	17:30-19:30	Zajęcia umuzykalniające	Tylko 30.04 cykl raz w mc
	19:30-20:30	Zumba	Zajęcia taneczne. Tylko 9 i 23.04 obowiązkowo strój sportowy, buty zamienne.
środa	09:30-11:30	Qest po Krakowie/ Turystyka piesza	sala lub plener
	10:30-12:30	Kurs Rękodzieło	
	12:30-13:30	Język angielski	Kurs, poziom średniozaawansowany
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	
	09:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	
	09:00-13:00	Brydż	

## Zajęcia dodatkowe w Kwiecień 2024:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
24.04.2024 (środa)	8:00-19:00	Wycieczka Lipnica Murowana	Lipnica Murowana – Dobczyce – Słowiański Szlak
10.04.2024 (środa)	10:00-12:00	Pomoc prawna	fundacja lexay – spotkanie w sali
02.04	12:00-16:00	Podgórskie świętowanie Rękawka	Zbiórka 11:50 przystanek Podgórze SKA
11.04 (czwartek)	17:00	Wykład	„Nie ma już teraz Emausów takich, jakie bywały dawniej...” Emaus i Rękawka w XIX i XX wieku jako dziedzictwo kulturowe Krakowa., Obowiązują zapisy, zajęcia w Sali miedzianel Muzeum Krzysztofora
18.04	17:00	Wykład	Święte gaje i co z nich zostało - drzewa w wierzeniach i folklorze Słowian

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

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***