



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 26.04.2024**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych - kwiecień 2024

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Pilates	Gimnastyka mięśni dna miednicy
	10:00-11:30	Trening Umystu	Bez 15.05
	11:00-12:30	Gry stolikowe i ruchowe	
Wtorek	10:00-11:00	Historia Sztuki/	W dniach 2,16,30.04 start godz 12:00
	11:00-12:00	Historia m.Krakowa	W dniach 2,16,30.04 start godz 13:00
	09:45-10:45	Zajęcia sportowe Aqa Areobik	2,16,30.04 Ludwinowska
	17:30-19:30	Kurs obsługi urządzeń 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, bez 10.04
	10:30-12:30	Kurs Rękodzieło	Bez 10.04
	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	Nordicwolkng	
	09:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	
	09:00-13:00	Brydż	

## Zajęcia dodatkowe w Kwiecień 2024:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
02.04	12:00-16:00	Podgórskie świętowanie Rękawka	Zbiórka 11:50 przystanek Podgórze SKA
10.04.2024 (środa)	10:00-12:00	Pomoc prawna	fundacja lexay – spotkanie w Sali temat upadłości konsumenckiej oraz sporządzenia ważnego testamentu.
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
12.04 piątek	09:00-10:30	Kulturalnie po angielsku	Majororka
13.04	17-20:00	Potańcówka	Zaproszenia
18.04	17:00	Wykład	Święte gaje i co z nich zostało - drzewa w wierzeniach i folklorze Słowian
19.04	09-18:00	Wycieczka Wygieźzów	
24.04.2024(środa)	8:00-19:00	Wycieczka Lipnica Murowana	Lipnica Murowana – Dobczyce – Słowiański Szlak
25.04	10-11:30	Edukacja Zdrowotna	Wykład – Zioła
26.04	17-20:00	Turniej Rumikub	Zbiórka ul. Sokolska, DK
27.04	10-15:00	Qest po Krakowie/ Turystyka piesza	Zbiórka ul. Krupnicza, DK
29.04	11:00-12:30	malarstwo	Japońska sztuka malowania, praktyka i wykład

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

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