



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 06.05.2024**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych - maj 2024

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Pilates	Gimnastyka mięśni dna miednicy
	10:00-11:30	Trening Umysłu	Bez 27.05
	11:00-12:30	Gry stolikowe i ruchowe	
Wtorek	10:00-11:00	<a href="#">Historia Sztuki/</a>	W dniach 14,28.05 start godz 12:00
	11:00-12:00	<a href="#">Historia m.Krakowa</a>	W dniach 14,28.05 start godz 13:00
	09:45-10:45	Zajęcia sportowe Aqa Areobik	14 i 28.05 ul. Ludwinowska
	17:30-19:30	<a href="#">Kurs obsługi urzędzeń związanych z nowymi technologiami</a>	
	17:30-19:30	Zajęcia umuzykalniające	
	19:30-20:30	Zumba	Zajęcia taneczne. Tylko 7 i 21.05 obowiązkowo strój sportowy, buty zamienne.
Środa	09:30-11:30	Qest po Krakowie/ Turystyka piesza	sala lub plener,
	10:30-12:30	<a href="#">Kurs Rękodzieła</a>	
	12:30-13:30	<a href="#">Język angielski</a>	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 maj 2024:

*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
08.05	8-19	Wyjście w góry	„Kudłacze”, odjazd z MDA
13.05	11:00-12:00	Edukacja Zdrowotna	Wykład i warsztaty - Zioła
14.05	10-16	Wycieczka autokarowa - Dolinki	Wyjazd Małego Płaszowa, obowiązkowe zapisy
15.05	10-16	Wycieczka autokarowa - Dolinki	Wyjazd Małego Płaszowa, obowiązkowe zapisy
24.05	11:00-13:00	Rękodzieło	Grafit – ul. Myśliwska 59/U2 parter, blisko Żabki
29.05	10:30-14:00	Dzień Dobrostanu (wolontariat)	Ogród Botaniczny- zgłoszenia <a href="https://evenea.pl/pl/wydarzenie/DzienDobrostanu?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMATAAR2EJF6b1nXD3Fwg-6rKYgTuGPpNPvnHLK4gpAdpK4C4-XwM90Ui932-7KE_aem_AbwvcjQ1wixn25rRYemYaZmp0zSyMqhrpPJGV4xJKSiloR37nadwnt8GzpQTFe4Ipl17qCghBmkor3f037NoLu83">https://evenea.pl/pl/wydarzenie/DzienDobrostanu?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMATAAR2EJF6b1nXD3Fwg-6rKYgTuGPpNPvnHLK4gpAdpK4C4-XwM90Ui932-7KE_aem_AbwvcjQ1wixn25rRYemYaZmp0zSyMqhrpPJGV4xJKSiloR37nadwnt8GzpQTFe4Ipl17qCghBmkor3f037NoLu83</a>

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**