



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 16.05.2024

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 Umystu	Bez 27.05
	11:00-12:30	Gry stolikowe i ruchowe	
Wtorek	10:00-11:00	Historia Sztuki/	Bez 14.05, 21.05MIM, zmiana godziny 28.05 od 9.00
	11:00-12:00	Historia m.Krakowa	bez 14.05, zmiana godziny 28.05 od 10.00
	09:45-10:45	Zajęcia sportowe Aqa Areobik	14 i 28.05 ul. Ludwinowska 11, obowiązują zapisy
	17:30-19:30	Kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami	7,14,21
	17:30-19:30	Zajęcia umuzykalniające	Tylko 28.05
	19:30-20:30	Zumba	Zajęcia taneczne. Tylko 7 i 21.05- zmiana godziny na 16:45 .
Środa	09:30-11:30	Qest po Krakowie/ Turystyka piesza	sala lub plener,
	10:30-12:30	Kurs Rękodzieła	

Środa	12:30-13:30	Język angielski	Kurs, poziom średniozaawansowany, bez 15.05
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
09.05	17:30-20:00	Wyjście Szanty+ wystawa KKF	Bilety do odbioru u koordynatora
13.05	11:00-12:00	Edukacja Zdrowotna	Wykład i warsztaty - Ziola
14.05	10-16	Wycieczka autokarowa - Dolinki	Wyjazd Małego Płaszowa, obowiązkowe zapisy
15.05	10-16	Wycieczka autokarowa - Dolinki	Wyjazd Małego Płaszowa, obowiązkowe zapisy
18.05	16-20:00	Ogrod Botaniczny	Limit miejsc, koncert MimoWszystko
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 https://evenea.pl/pl/wydarzenie/DzienDobrostanu?fbclid=IwZXh0bgNhZWOCMTAAAR2EJF6b1nXD3Fwg-6rKYgTuGPpNPvnHLK4gpAdpK4C4-XwM90Ui932-7KE_aem_AbwvcjQ1wixn25rRYemYaZmp0zSyMqhrpPJGV4xJKSiloR37nadwnt8GzpqTFe4lpL17qCghBmkor3f037NoLu83

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.