



Centrum Aktywności Seniora - Pracownia
Inicjatyw
ul. Lipska 63, Kraków



Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

adres - Ul. Lipska 63

kontakt – tel. 792847487

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 1.06.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych - czerwiec 2024

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
	09:00-10:00	Pilates	Gimnastyka mięśni dna miednicy
	10:00-11:30	Trening Umystu	Bez 03.06
poniedziałek	11:00-12:30	Gry stolikowe i ruchowe	
Wtorek	10:00-11:00	Qest po Krakowie/ Turystyka piesza/	
	11:00-12:00	Historia m. Krakowa	
	09:45-10:45	Zajęcia sportowe Aqa Areobik	11 i 25.06 ul. Ludwinowska 11, obowiązują zapisy
	17:30-19:30	Kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami	
	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 Rękodzieło	
	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	Nordicwolving	
	09:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	
	11:15-12:15	Dogoterapia	Tylko 21,28.06

Zajęcia dodatkowe czerwiec 2024:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
14.06 piątek	08-18:00	Wycieczka autokarowa	
28.06 piątek	17:00	Potańcówka	Akcja -integracja, Bracka 4, poziom -1, zapisy
20.06 czwartek	08-18:00	Wycieczka gorska – turystyka piesza	Obowiązują zapisy, szczegóły w meil

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.