



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 17.06.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych - czerwiec 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Pilates	Gimnastyka mięśni dna miednicy orlik
	11:30-12:30	Trening Umysłu	Bez 03.06
	11:00-12:30	Gry stolikowe i ruchowe	
		Edukacja zdrowotna	cykl raz w miesiącu
Wtorek	10:00-11:00	Qest po Krakowie/ Turystyka piesza/	Uwaga 18.06 zmiana na 20.06 zbiórka pod Muzeum Podgórze --- > Dąbie, zapisy u Miłki
	11:00-12:00	Historiam.Krakowa	18.06 zmiana na czwartek 20.06 – Tajemnice Wisły
	09:45-10:45	Zajęcia sportowe Aqa Areobik	11 i 25.06 ul. Ludwinowska 11, obowiązują zapisy
	17:30-19:30	Kurs obsługi urzędzeń związanych z nowymi technologiami	18.06 zajęcia odwołane
	19:30-20:30	Zumba	Zajęcia taneczne tylko 25.06
Środa	09:30-11:30	Qest po Krakowie/ Turystyka piesza	sala lub plener,
	10:30-12:30	Kurs Rękodzieło	Tylko 04.06
	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	Nordicwolving	
	09:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	
	11:15-12:15	Dogoterapia	Tylko 21,28.06

Zajęcia dodatkowe w czerwiec 2024:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
14.06 piątek	17:00	Akcja - Integracja	Zbiórka ul. Kopernika 17, Wernisaż Festiwalu Sztuki w Przestrzeni Publicznej Open City/ Rzeźba
13-06-30.06		Wystaw "Rękodzieło Moja Pasja"	Biblioteka Wojewódzka na ul. Rajskiej - na I piętrze.
15.06 sobota	18-21:00	Potańcówka	Fort nr 52 „Borek” ul Forteczna 146, zapisy Rezerwacji można dokonać online: rezerwacjebpp.pl oraz mailowo na adres biblioteka@bibliotekapiosenki.pl Prowadzi dj.VASIL
15.06 sobota	18-21:00	Potańców	Hala Sportowa przy Szkole Podstawowej nr 89 os. Piastów 34A (zaproszenia)
18.06 czwartek	16-18:00	Turystyka piesza	Sielankowe Krzesławice. Zielony ekospacer, zapisy u Miłki, uwaga zmiana terminu
19.06 środa	18:00-19:30	Muzeum Podgórze - wykład	Wykład Historia Zajazdu pod św. Benedyktem, dr Robert Gaweł
20.06 czwartek	08-18:00	Wycieczka gorska – turystyka piesza	Obowiązują zapisy, szczegóły w meil milka@fabrykainicjatyw.pl
24.06 poniedziałek	10:00-11:30	Edukacja zdrowotna	Temat: Twoje natrętne myśli nie dają Ci żyć?
28.06 piątek	17:00	Potańcówka	Akcja -integracja, Bracka 4, poziom -1, zapisy

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.