



Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum

Osiedle Centrum E 18/6, Kraków

Kontakt: tel. **506 303 304**

e-mail: centrum@fabrykainicjatyw.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 do 14:00
wtorek	10:00 do 14:00
środa	15:00 do 19:00
czwartek	15:00 do 19:00
piątek	10:00 do 14:00

O BOWIAZUJE OD 01.08.2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	14:00 do 15:00	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia odbywają się na os. Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka W sierpniu – zajęcia odwołane
	15:30 do 16:30	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Wtorek	10:00 do 12:00	Twórczy Relaks	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	12:00 do 13:00	J. angielski – poziom podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 13.08.2024 – zajęcia odwołane
	13:00 do 14:00	J. angielski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 13.08.2024 – zajęcia odwołane

	14:00 do 15:00	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Środa	15:00 do 16:00	Język włoski – podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	16:00 do 17:00	Zajęcia z obsługi tabletu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	17:00 do 18:00	Zajęcia smartfony	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	14:00 do 15:00	Slow Jogging/ Smovey	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 17.07.2024 -zajęcia odwołane
	17:00 do 18:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Park AWF od strony M1 (Malediva Cafe Bar) Zajęcia odbędą się w dniach 7,14,28.08.2024
	13:00 do 14:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – slow motion walikng	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: NCK W sierpniu – zajęcia odwołane
	17:00 do 18:00	Uczymy się grać w brydża	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Czwartek	16:00 do 18:00	Zajęcia rysunkowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Miejsce spotkania: os Centrum E18 /6 (przed CAS Cyfrowe Centrum) w przypadku deszczu zajęcia będą prowadzone w lokalu os Centrum E 18/6 Nowa Huta Zajęcia odbędą się w dniach 08,29.08.2024
	16:00- 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne seniora	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia odbędą się w dniach 01,15.08.2024
	17:00 do 19:00	Wieczory filmowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Piątek	10:00 do 14:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 02.08.2024 – zajęcia od 10:00 do 12:00
	13:00 do 14:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
02.08.2024	12:00 -14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacje i zapisy tel. 506303304
22.08.2024	15.00-16.00	Warsztaty metamorfozy	Informacje i zapisy tel. 506303304
12.08.2024	12.00-14.00	Warsztaty pierwszej pomocy	Informacje i zapisy tel. 506303304

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.