



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

OBOWIAZUJE OD 01.10.2024

Harmonogram zajęć stałych - Październik 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	08:45-09:45	Pilates mięśni dna miednicy	Orlik lub Sala
	10:00-12:00	Dobrostan	Tylko 07, 14.10
	9:30-12:30	Gry stolikowe i ruchowe	
	10:00-11:30	Edukacja zdrowotna	Tylko 21,28.10
Wtorek	09:45-10:45	Aqa areobik	Tylko 15.10, 29.10
	16:30-17:30	Poradnictwo	Wolontariat
	17:30-19:30	Kawiarenka	
	17:45-19:45	Kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami	Tylko 1,15, 29.10
Środa	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	
	11:00-12:00	Historia Sztuki	
	11:00 -13:00	Rękodzieło	Tylko 09.10
Czwartek	08:45-09:45	Gimnastyka relaksacyjna	
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
Piątek	08:45-10:15	Nordicvolking	Start z Tężni Bagry
	09:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w Październik 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
01.10.2024	11:00-13:00	Symbioza - zajęcia edukacyjne - Klimat	MPK, zajęcia w Symbiozie, odjazd autobusu 134, 10:22 przystanek Cracovia Błonia, obowiązują zapisy. Zajęcia. Symbioza obok ZOO
08.10.2024	09:00-16:00	Piesza turystyka	MPK,
05.10.2024		Teatr	
18.10.2024 ([piątek)	12:00-14:00	Rękodzieło	
22.10	10-12:00	Piesza Turystyka	

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.