



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 11.10.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych - Październik 2024

miesiąc

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	10:15-11:15	Aqa areobik	Tylko 15, 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	Tylko 2,9.10
	11:00-12:00	Historia Sztuki	Tylko 2,9.10
	10:00-11:00	Turystyka piesza	plener tylko 16,23,10
	11:00-12:00	zdrowy tryb życia	plener tylko 16,23.10
	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	Nordicwolving	Start z Tężni Bagry
	09:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w Październik 2024:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
01.10.2024	11:00-13:00	Symbioza - zajęcia edukacyjne - Klimat	MPK, zajęcia w Symbiozie, odjazd autobusu 134,10:22przystanek Cracovia Błonia, obowiązują zapisy. Zajęcia. Symbioza obok ZOO
08.10.2024	8:30-16:00	Piesza turystyka	MPK,- Walcza
09.10.2024	15-17:00	Teatr Variete	Zapisy, Operetka,
18.10.2024 (piątek)	12:00-14:00	Rękodzieło	
22.10.2024	09:30-11:30	Historia m. Krakowa	Muzeum AGH
11.10.2024	09:00-11:30	Spotkanie z kulturą po angielsku	Wolontariat, współpraca z Fundacją IB
11.10.2024- 13.10.2024	15:00 - 20:00	Wycieczka Gołkowice	z UMK, pozafinansowe

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.