



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](mailto: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 01.11.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych - Listopad 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 4 i 25.11
	9:30-12:30	Gry stolikowe i ruchowe	
	10:00-11:30	Edukacja zdrowotna	Tylko 18.11.2024
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	tylko 5 i 19.11
	11:00-12:00	Historia Sztuki	tylko 5 i 19.11
	17:30-19:30	Kawiarenka	
	16:30-18:30	Gry stolikowe	
Środa			
	10:00-11:00	Turystyka piesza	
	11:00-12:00	Zdrowy tryb życia	
	11:40-12:40	j. Angielski	sala

Środa	13.15-14:15	Aqa areobik	Basen Lemon Tylko 13,20,27.11/ zapisy
Czwartek	08:45-09:45	Gimnastyka relaksacyjna	
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
Piątek	08:45-10:15	Nordiewolking	Start z Lipskiej, w przypadku deszczu, zajęcia na sali
	10:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	

**Zajęcia dodatkowe w Listopadzie 2024:**  
*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
15.11.2024 (piątek)	10:00-11:30	Kulturalnie po angielsku	sala, będzie tłumacz
15.11.2024 (piątek)	17:00-19:00	Światowy Dzień Seniora- Koncert muzyki operetkowej i operowej	Zapisy u Miłki, miejsce: Klub Kultury Przegorzały - Kameldulska 70. Wyjście integracyjne
18.11.2024 (pon)	10:00-15:00	Historia m. Krakowa - Wycieczka	Muzeum Branice z przewodnikiem, Lasek Mogilski, zapisy u Miłki, limit miejsc, dojazd MPK
25.11.2024	08:30-15:00	Wycieczka Bochnia	Zapisy

***W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji***

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***