

## Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

adres - Ul. Stróża Rybna 19 sala 19 (w Klubie Płaszowianka)

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 01.01.2025**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych - Styczeń 2025

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	09:00-10:00	Gimnastyka mięśni dna miednicy	obowiązuje zamienne obuwie, zajęcia na sali gimnastycznej
	10:00-12:00	Edukacja prozdrowotna	Tylko 13.01
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	od godz. 10:00 Pin - pong
	08:30-12:30	Dyżur koordynatora/ kawiarenka	
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	
	12:00-13:00	Historia Sztuki	
	17:30-19:30	Kawiarenka/ DYŻUR KOORDYNATORA	
	17:45-18:30	Obsługa laptopów - kurs	
	18:45-19:30	Obsługa smartfonów - kurs	

Środa	09:00-10:00	Pin-pong	
	10:00-11:00	Turystyka piesza	
	11:00-12:00	Zdrowy tryb życia	
	12:45- 13:30	J. angielski	
Czwartek	08:55-09:55	Gimnastyka/ fitness/ pilates	obowiązuje zamienne obuwie, zajęcia na sali gimnastycznej
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
	13:15-14:00	Aqa Areobik	
Piątek	08:45-10:15	Nordicwolving	
	09:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	w godzinach 09:00-10:00 nauka od podstaw brydża
	10:00-11:30	Kulturalnie po angielsku	Tylko 17.01

### Zajęcia dodatkowe w Styczniu 2025:

*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
18, 25.01.2025 (sobota)	15:00- 17:00	Łucznicтво	Obowiązują zapisy i zamienne obuwie. Limit miejsc. KS Płaszowianka
24.01.2025	08:00- 18:00	Wycieczka - Dolina Chochołowosa i okolice	Obowiązują zapisy.

*W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji*

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*