



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

OBOWIĄZUJE OD 02.01. 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	14.00 – 15.00	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniach 13,27.01. 2025 r.
	11.30 – 12.30	PILATES	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Wtorek	10.00 – 12.00	Twórczy Relaks	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	12.00 – 13.00	J. angielski – poziom podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	13.00 – 14.00	J. angielski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Środa	12.00-13.00	Nordic Walking	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

			zbiórka pod NCK-iem
	13:00-14:00	Zdrowie w każdym kroku	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 zbiórka pod NCK-iem
	14:00 do 15:00	Slow Jogging/ Smovey	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	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
	18:00 do 19:00	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 16.30.01. 2025 r.
	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne seniora	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia odbędą się w dniach 9.23. 2025
	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
	13:00 do 14:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

Zajęcia dodatkowe styczeń 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
09.01. 2025	12.00 - 14.00	Spotkanie wolontariuszy	Informacje i zapisy tel. 506303304
14.01.2025	09.00-11.00	Wycieczka Dom Matejki	Informacje i zapisy tel. 506303304
21.01.2025	09.45 – 12.00	Sukiennice	Informacje i zapisy tel. 506303304

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.