



Centrum Aktywności Seniora - Pracownia  
Inicjatyw  
ul. Lipska 63, Kraków



## Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

adres - Ul. Lipska 63

kontakt – tel. 792847487, 576188983

e-mail: milka@fabrykainicjatyw.pl

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	08:30-12:30
Wtorek	16:00-20:00
Środa	08:30-12:30
Czwartek	08:30-12:30
Piątek	09:00 -13:00

**OBOWIĄZUJE OD 09.10.2023**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych -październik 2023

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Pilates	Od 9.10 – orlik lub sala
	11:00-12:30	Spotkania edukacyjne - Cukrzyca	Z zajęciami smartfonowymi - Cukrzyca
	17:00-18:00	Taniec – kurs tańca	Tylko 09.10
wtorek	10:00-12:00	Historia Sztuki	10.10- Żydz w przestrzeni – wyj o 9.00, 17.10 - Pomniki, 24.10- Łagiewniki 31.10 - Wesoła
	12:30-13:30	Zajęcia sportowe AqA Areobik	Tylko 3,17,31.10
	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	
	18:30-19:30	Tablety i komputery	
środa	09:00-12:00	Gry planszowe/sportowe/	
	11:45-12:45	Angielski	
	10:00-11:00	Lasoterapia	4.Rudawa, 11.Park Kościuszki-Białucha 18. Lasek Wolski 25. Lasek Rusiecki
	11:00-12:00	Warsztaty fotograficzne	
czwartek	09:00-10:00	Pilates	Orlik, w razie niepogody sala
	10:10 -11:10	Trening umysłu	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
piątek	09:00-10:30	Nordicwolving	2.10-pon, 13,20,27.10 zbiórka pętla Mały Płaszów
	09:00-10:30	Kulturalnie po angielsku	20.10, 27.10
	10:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	
	10:00-13:00	Brydż	
	10:30-13:00	Spotkania integracyjne	

## Zajęcia dodatkowe w październik 2023:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4.10.2023	18:00-20:00	Wystawa fotografii – Spacer nad Bałtykiem	Wernisaż - Wystawa fotografii, Klub Kazimierz, ul. Krakowska 13
7/14/21/28.10 (soboty)	10:00-11:00	Nordic	Park Jordana
7.10.2023	15:00-20:00	Wycieczka – Maciejowice	Poczęstunek, potańcówka, koncert
10-13.10	15:00-20:00	Tydzień francuski	Wizyta studyjna, udział w zajęciach dedykowanych, współtworzenie – zapisy u Miłki
2.10 23.10	17:00-19:00 15:30-17:00	Kurs ceramiki	Łobzowska, Zajęcia plastyczne, obowiązują zapisy

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

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