



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

### OBOWIĄZUJE OD 07.03.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych - marzec 2024

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Pilates	Gimnastyka mięśni dna miednicy
	10:15-12:15	Gry stolikowe i ruchowe	
	10:15-12:15	Zdrowy tryb życia	Cykl Warsztaty „Zdrowie a umysł” tylko 04.03
	10:15-12:15	Automasaż	11.03 Z fizjoterapeutką - cykl
wtorek	10:00-12:00	Historia Sztuki/ Historia m. Krakowa	12 i 26 zmiana godziny na 12:00
	09:00-11:00	Kurs Rękodzieła	Świątecznie tylko 19.03 Grafit, Myśliwska/parter zapisy
	09:45-10:45	Zajęcia sportowe AqA Areobik	12.03, 26.03
	17:30-19:30	Kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami	
	17:30-19:30	Zajęcia umuzykalniające	Tylko 22.03 cykl raz w mc
	19:30-20:30	Zumba	Zajęcia taneczne. Tylko 12, 19.03.03 obowiązkowo strój sportowy, buty zamienne.
środa	10:00-11:00	Warsztaty fotograficzne	6/13/20/02 sala lub plener
	11:00-12:00	Lasoterapia	6/13/20/02 sala lub plener
	12:30-13:30	Język angielski	Kurs, poziom średniozaawansowany
czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:00-11:30	Gry planszowe/sportowe/	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
piątek	09:00-10:30	Nordicwoking	
	09:00-10:30	Kulturalnie po angielsku	Tylko 15.03
	09:00-10:30	Trening umysłu	1/8/29.03
	09:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	
	09:00-13:00	Brydż	

## Zajęcia dodatkowe w Marzec 2024:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
01.03.2024 (Piątek)	17:00-19:00	Bezpłatną naukę tańca DiscoFox z instruktorem.	Ulica Bracka 4 Kraków, zapisy u koordynatora
07.03 (czwartek)	10:00-12:00	Kino	Kino Kijów, współpraca z Głosem Seniora, zapisy
08.03.2024 (piątek)	17:00-19:00	Dzień Kobiet	Karaoke, taniec zbiórka, Ulica Bracka 4 Kraków, zapisy u koordynatora
15-16.03	15:00-21:00	Wolontariat Wielkanocna Zbiórka żywności	Miejsce: Lidl, zapisy u koordynatora
22.03 (czwartek)	10:00-11:00	Kulturalnie po angielsku	„Węgry”

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

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