



## Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum

Osiedle Centrum E 18/6, Kraków

Kontakt: tel. **506 303 304**

e-mail: [centrum@fabrykainicjatyw.pl](mailto: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

### OBOWIAZUJE OD 11.03.2024 r.

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	14:00 do 15:00	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielni Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniu <b>04,18.03.2024</b>
Wtorek	10:00 do 12:00	Twórczy Relaks	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	12:00 do 13:00	J. angielski – poziom podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	13:00 do 14:00	J. angielski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>

	14:00 do 15:00	<b>Smovey na świeżym powietrzu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
<b>Środa</b>	15:00 do 16:00	<b>Język włoski – podstawowy</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia z obsługi tabletu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>20.03.2024 – zajęcia odwołane</b>
	17:00 do 18:00	<b>Zajęcia smartfony</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>20.03.2024 – zajęcia odwołane</b>
	14:00 do 15:00	<b>Slow Jogging</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	12:00 do 13:00	<b>Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304</b> <b>Miejsce spotkania: NCK</b> <b>W dniu 20.03.2024 – zajęcia odwołane</b>
	13:00 do 14:00	<b>Zajęcia na świeżym powietrzu – slow motion walikng</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304</b> <b>Miejsce spotkania: NCK</b> <b>W dniu 20.03.2024 – zajęcia odwołane</b>
	17:00 do 18:00	<b>Uczymy się grać w brydża</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
<b>Czwartek</b>	15:30 do 17:30	<b>Zajęcia rysunkowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>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</b> <b>Zajęcia w dniach 21,28,03.2024</b>
	16:00 do 17:00	<b>Bezpieczeństwo fizyczne dla seniora</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>Zajęcia w dniach 7,14.03.2024</b>
	17:00 do 19:00	<b>Wieczory filmowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
<b>Piątek</b>	10:00 do 14:00	<b>Spotkania brydżowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>W dniu 1.03.2024 – zajęcia odwołane</b>
	13:00 do 14:00	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>

## Zajęcia dodatkowe w marcu 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
01.03.2024	10:00-12:00	Spotkanie wolontariuszy	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
01.03.2024	12:00 do 14:00	Turniej „Rusz Głową”	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
12.03.2024	10:00 – 18:00	Wycieczka - Wietrzychowice	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
12.03.2024	20:30 – 22:00	NCK – spektakl 50 twarzy Greya	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
10.03.2024	18:00 – 20:00	NCK Koncert z okazji Dnia Kobiet	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
22.03.2024	18:00 – 20:00	NCK – Koncert	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>

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

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