



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 15.04.2024

Harmonogram zajęć stałych - kwiecień 2024

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|-------------|---|--|
| poniedziałek | 09:00-10:00 | Pilates | Gimnastyka mięśni dna miednicy |
| | 10:00-11:30 | Trening Umystu | Bez 15.05 |
| | 11:00-12:30 | Gry stolikowe i ruchowe | |
| Wtorek | 10:00-11:00 | Historia Sztuki/ | W dniach 2,16,30.04 start godz 12:00 |
| | 11:00-12:00 | Historia m.Krakowa | W dniach 2,16,30.04 start godz 13:00 |
| | 09:45-10:45 | Zajęcia sportowe Aqa Areobik | 2,16,30.04 Ludwinowska |
| | 17:30-19:30 | Kurs obsługi urzędzeń związanych z nowymi technologiami | Bez 02.04 i 30.04 |
| | 17:30-19:30 | Zajęcia umuzykalniające | Tylko 30.04 cykl raz w mc |
| | 19:30-20:30 | Zumba | Zajęcia taneczne. Tylko 9 i 23.04 obowiązkowo strój sportowy, buty zamienne. |
| Środa | 09:30-11:30 | Qest po Krakowie/ Turystyka piesza | sala lub plener, bez 10.04 |
| | 10:30-12:30 | Kurs Rękodzieła | Bez 10.04 |
| | 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 | |
| | 09:00-13:00 | Gry karciane i stolikowe | |
| | 09:00-13:00 | Brydż | |

Zajęcia dodatkowe w Kwiecień 2024:

miesiąc

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|-----------------------|-------------|--------------------------------|---|
| 02.04 | 12:00-16:00 | Podgórskie świętowanie Rękawka | Zbiórka 11:50 przystanek Podgórze SKA |
| 10.04.2024 (środa) | 10:00-12:00 | Pomoc prawna | fundacja lexay – spotkanie w Sali temat upadłości konsumenckiej oraz sporządzenia ważnego testamentu. |
| 11.04 (czwartek) | 17:00 | Wykład | „Nie ma już teraz Emausów takich, jakie bywały dawniej...” Emaus i Rękawka w XIX i XX wieku jako dziedzictwo kulturowe Krakowa., Obowiązują zapisy, zajęcia w Sali miedzianel Muzeum Krzysztofory |
| 12.04 piątek | 09:00-10:30 | Kulturalnie po angielsku | Majorjorka |
| 13.04 | 17-20:00 | Potańcówka | Zaproszenia |
| 18.04 | 17:00 | Wykład | Święte gaje i co z nich zostało - drzewa w wierzeniach i folklorze Słowian |
| 19.04 | 09-18:00 | Wycieczka Wygiełzów | |
| 24.04.2024(środa) | 8:00-19:00 | Wycieczka Lipnica Murowana | Lipnica Murowana – Dobczyce – Słowiański Szlak |
| 25.04 | 10-11:30 | Edukacja Zdrowotna | Wykład – Zioła |
| 29.04 | 11:00-12:30 | malarstwo | Japońska sztuka malowania, praktyka i wykład |

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.