

Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

adres - Ul. Stróża Rybna 19 sala 19 (w Klubie Płaszowianka)

kontakt – tel. 792847487

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

OBOWIAZUJE OD 13.01.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych - Styczeń 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	09:00-10:00	Gimnastyka mięśni dna miednicy	obowiązuje zamienne obuwie, zajęcia na sali gimnastycznej
	10:00-12:00	Edukacja prozdrowotna	Tylko 20.01
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	od godz 10:00 Pin - pong
	08:30-12:30	Dyżur koordynatora/ kawiarenka	
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	bez 07.01
	12:00-13:00	Historia Sztuki	bez 07.01
	17:30-19:30	Kawiarenka/ DYŻUR KOORDYNATORA	
	17:45-18:30	Obsługa laptopów - kurs	
	18:45-19:30	Obsługa smartfonów - kurs	
Środa	09:00-10:00	Tenis Stołowy	
	10:00-11:00	Turystyka piesza	
	11:00-12:00	Zdrowy tryb życia	
	11:45- 12:30	J. angielski	ul. Lipska 63.

Czwartek	08:55-09:55	Gimnastyka/ fitness/ pilates	obowiązuje zamienne obuwie, zajęcia na sali gimnastycznej. Uwaga 23 i 30 gimnastyka ze smovey
	10:00-11:00	Trening Umysłu	zajęcia 16.01 przeniesiono na piątek 17.01
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
	14:00-14:45	Aqa Areobik	Tylko 23 i 30.01, Lemon
Piątek	08:45-10:15	Nordicwolving	
	09:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	w godzinach 09:00-10:00 nauka od podstaw brydża
	10:00-11:30	Kulturalnie po angielsku	Tylko 17.01

Zajęcia dodatkowe w Styczniu 2025:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
18, 25.01.2025 (sobota)	13:15 - 15:15	Łuczniectwo	Obowiązują zapisy i zamienne obuwie. Limit miejsc. KS Płaszowianka
24.01.2025	08:00-18:00	Wycieczka - Dolina Chochołowosa i okolice	Obowiązują zapisy.
22.01	10:00-11:00	Wojewódzka Policja	w siedzibie

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.