

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

OBYWIAZUJE OD 01.02.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych - Luty 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	09:00-10:00	Gimnastyka mięśni dna miednicy	obowiązuje zamienne obuwie, zajęcia na sali gimnastycznej
	10:00-11:30	Kulturalnie po angielsku	tylko 10.02
	10:00-12:00	Edukacja prozdrowotna	Tylko 17.02
	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	
	12:00-13:00	Historia Sztuki	
	17:30-19:30	Kawiarenka/ DYŻUR KOORDYNATORA	
	14:45-15:30	AqA Areobik	tylko 4,18.02
	17:45-18:30	Obsługa laptopów - kurs	
	18:45-19:30	Obsługa smartfonów - kurs	

Środa	09:00-10:00	Pin-pong	
	10:00-11:00	Turystyka piesza	
	11:00-12:00	Zdrowy tryb życia	
	12:45- 13:30	J. angielski	
Czwartek	08:55-09:55	Gimnastyka/ fitness/ pilates	obowiązuje zamienne obuwie, zajęcia na sali gimnastycznej
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
Piątek	08:45-10:15	Nordicwalking	
	09:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	w godzinach 09:00-10:00 nauka od podstaw brydża

Zajęcia dodatkowe w Lutym 2025:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
01.02 i 08.02.2025 (sobota)	13:00- 15:00	Łuczniectwo/ sekcja łucznicza dla seniorów	Obowiązują zapisy. Limit miejsc, współpraca z Fundacją Zróbmy Sobie Kraków i KS Płaszowianka
01,08,15,22.02.2025 (sobota)	10:00- 11:30	Nordicwalking	zbiórka Park Jordana, Jordanówka - okrągłak
02.02.2025	17:20- 19:00	Tradycyjny Koncert Kolęd i Pastorałek	Miejsce: Bazylika św. Franciszka z Asyżu w Krakowie, pl. Wszystkich Świętych 5 WSTĘP WOLNY
26.02.2025 (środa)	10:00- 12:00	Spotkanie z Radnymi Dzielnicy XIII	wiedza obywatelska,

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.