

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

OBOWIĄZUJE OD 26.03.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych - marzec 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 10.03
	10:00-11:30	Edukacja prozdrowotna	
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	od 9 do 11:00 Pin - Pong
	11:30-12:30	Kursy językowe	3 i 17.03 j. angielski - początkujący 10,24,31.03 hiszpański początkujący
	08:30-12:30	Dyżur koordynatora	
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	
	11:00-12:00	Turystyka piesza	
	17:30-19:30	Kawiarenka	
	14:45-15:30	Aqa Areobik	11 i 17.03 (obowiazkowe zapisy)
	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	Kultura	
	11:00-12:00	Filozofia	
	11:45- 12:30	J. angielski średniozaawansowany	miejsce: Lipska 63
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	Dialog / Porozmawiajmy o	Warsztaty metodą Dialogu Demosa z falicytatorem
Piątek	08:45-10:15	Nordicwolking	
	09:30-10:30	Trening poznawczy	od 07.03 Sekcja Terapii Neuropsychologicznej
	09:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	w godzinach 09:00-10:00 nauka od podstaw brydża

Zajęcia dodatkowe w Marcu 2025:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
01.03 i 22.03.2025 (sobota)	14-16:00	Łuczniectwo/ sekcja łucznicza dla seniorów	Obowiązują zapisy. Limit miejsc, współpraca z Fundacją Zróbmy Sobie Kraków i KS Płaszowianka
01.03.2025	17:00-20:00	Potańcówka lata 60/80	MAM ul. Wielicka 79, współpraca z Fundacją Biuro Inicjatyw Społecznych
27.03.2025	8-10	Wycieczka	
29.03.2025 (sobota)	11:00-13:00	Kopiec Kosciuszki	Marsz po Zdrowie Nerek, badania
26.03.2025	9:30-11:00	Piosenka Biesiadna	Zapisy do choru u naszej Jadwigi.

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.