



Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum

Osiedle Centrum E 18/6, Kraków

Kontakt: tel. **506 303 304**

e-mail: 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

OBOWIĄZUJE OD 31.03. 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	10:00-12:00	Gry Karciane	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	14:00 – 15:00	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia – 3,17,31.03.2025
	11:30 – 12:30	PILATES	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia – 10.24.03.2025 r.

Wtorek	10:00 – 12:00	Twórczy Relaks	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	12:00 – 13:00	J. angielski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 11.03.2025 – zajęcia odwołane
	13.00 – 14.00	J. angielski – poziom podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 11.03.2025 – zajęcia odwołane
Środa	12.30-13.30	Zdrowie w każdym kroku	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zbiórka – pod NCK-iem 26.03.2025 – zajęcia odwołane
	13:30 - 14:30	Slow Jogging/ Smovey	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	15:00 - 16:00	Język włoski – podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 W miesiącu marcu zajęcia odwołane.
	16:00 - 17:00	Zajęcia z obsługi tabletu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	17:00 - 18:00	Zajęcia smartfony	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	18:00 - 19:00	Uczymy się grać w brydża	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Czwartek	15:00 – 17:00	Klub dyskusyjny – Opowiedz mi swoją historie przy kawie	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	16:00 - 18:00	Zajęcia rysunkowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 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 Zajęcia odbędą się w dniach 13, 27. 03. 2025 r.
	17:00 - 19:00	Wieczory filmowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Piątek	10:00 - 14:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia dn. 7.03.2025 od 10:00 do 12:00
	12:30 -13:30	Nordic Walking	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Miejsce spotkania – ZALEW NOWOHUCKI Zajęcia – 28.03.2025 – zajęcia odwołane
	13:00 - 14:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

Zajęcia dodatkowe marzec 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
1.03.2025	14:00-15:30	Łuczniactwo dla Seniorów	Klub Sportowy „Płaszowianka”. Ul. Stróża Rybna Kraków Zapisy Miłka Miłoś miłka@fabrykainicjatyw.pl
07.03. 2025	12:00 – 14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacje i zapisy tel. 506303304
8.03.2025	19:00-21:00	Artur Andrus z Zespołem	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
9.03.2025	10:00 do 12:00	Tajemnice ulicy Retoryka i ulicy Zwierzynieckiej	Sp. Plac Kossaka, godz. 10.00
11.03.2025	9:30 do 11:00	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
14.03.2025	10:00 do 12:00	Muzeum Dominikanów	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
15.03.2025	10:00 do 12:00	Tajemnice ulicy Królewskiej	Sp. Plac Inwalidów, godz. 10.00
21.03.2025	8:00 do 18:00	Wycieczka do Zalipia	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
25.03.2025	10:00 do 12:00	Krzysztofory	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
26.03.2025	10:00 do 11:30	Dobrostan	Pomieszczenie statutowe – Jutrzenka, os. Jagielloński 19 Informacja i zapisy w CAS – 506303304
30.03.2025	10:00 do 12:00	Szukamy wiosny. w Parkach Krowodrzy	Sp. przed Muzeum Narodowym, Al.3 Maja 1, godz. 10.00
31.03.2025	08.00 do 18.00	Wycieczka – Szczawnica Krajobrazowo turystyczna	Informacja i zapisy w CAS 506303304

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.