



FUNDACJA  
UKRYTE  
SKRZYDŁA



OŚRODEK KULTURY  
KRAKÓW-NOWA HUTA  
WWW.KRAKOWNH.PL

## Rozproszone Centrum Aktywności Seniorów XVIII Dzielnicy

adres: Wróżeńska 49; 31-997 Kraków

telefony: Fundacji 660 569 100; Koordynatora 602747012

e-mail: [k.malkowska@ukryteskrzydla.pl](mailto:k.malkowska@ukryteskrzydla.pl)

**„Rozproszone” CAS-y, są czynne od poniedziałku do piątku w klubach:**

|              |                                                                                 |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek | Wróżeńska 49; klubowe sale w budynku OSP/10-14                                  |
| wtorek       | Klub pod „Kasztanami” os. Kościelniki ul. Płoszczyny<br>1/15:30-19:30           |
| środa        | Klub „Jedność” os. Wolica ul. Drożyska 3c/10-14                                 |
| czwartek     | Klub „Herkules os. Branice ul. Gen. M. Karaszewicza-<br>Tokarzewskiego 29/10-14 |
| piątek       | Klub „Karino” os. Chałupki ul. Truskawkowa 4/12-16                              |

**OBOWIĄZUJE OD 01.07.2025 r.**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Lipiec 2025 roku

| dzień tygodnia                      | godzina      | rodzaj zajęć                                        | uwagi |
|-------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------|-------|
| <b>Poniedziałek -<br/>Wróżeńice</b> | 10:00-10:45  | Zajęcia ruchowe:                                    |       |
|                                     | 11:15- 12:00 | Pilates                                             |       |
|                                     | 12:00- 14:00 | Gry stolikowe: szachy ,<br>gry planszowe            |       |
| <b>Wtorek - Kościelniki</b>         | 15:30-17:15  | Zajęcia ruchowe: Joga                               |       |
|                                     | 17:30-19:30  | Zajęcia plastyczne: kwiaty<br>do wieńca dożynkowego |       |
| <b>Środa - Wolica</b>               | 10:00-10:45  | Zajęcia ruchowe: Nordic<br>walking/ Joga            |       |
|                                     | 11:15- 12:00 |                                                     |       |

|                             |              |                                                    |  |
|-----------------------------|--------------|----------------------------------------------------|--|
|                             | 12:00-14:00  | Zajęcia muzyczne:                                  |  |
| <b>Czwartek - Branice</b>   | 10:00- 12:00 | Zjęcia plastyczne :kwiaty<br>do wieńca dożynkowego |  |
|                             | 12:00- 13:00 | Zajęcia muzyczne                                   |  |
|                             | 13:00- 14:00 | Dyżur koordynatora                                 |  |
| <b>Piątek-<br/>Chalupki</b> | 12:00- 14:00 | Zajęcia muzyczne:                                  |  |
|                             | 14:00-16:00  | Gry stolikowe: szachy ,<br>gry planszowe           |  |

### **ZAJĘCIA DODATKOWE – Lipiec 2025 roku**

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć                                      | uwagi                       |
|----------------|---------|---------------------------------------------------|-----------------------------|
| wtorki         | 9-12    | Spotkania klubowe<br>w Kawiarence                 | Wróżeńska 49; w budynku OSP |
| piątki         | 9-12    | Spotkania klubowe<br>w Kawiarence-<br>wolontariat | Wróżeńska 49; w budynku OSP |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*