

Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

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

Kontakt CAS/koordynator – tel. 792847487

Koordinator: Miłoslawa

Dyżur koordynatora poniedziałki w godzinach 9:00- 12:00, s. 19

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 18.07.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2026

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09:00-10:30	Nordicwalking	Z gimnastyką, tylko 06.07
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	Dodatkowo od 10:00 brydż
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	
	11:00-12:00	Historia Sztuki	
	16:30-17:30	Dobrostan	
	17:45-18:45	Obsługa laptopów - kurs	
	18:45-19:45	Obsługa smartfonów - kurs	
Środa	09:00-10:30	Zajęcia plastyczne	
	10:30-12:30	Piosenka Biesiadna	
	08:30 – 13:30	Zajęcia Sportowe	8:30-10:30 Babington, 10:30-12:00 Bule 12:15-13:15 Smovey 8,15,22,29.07 09:00-12:00 Ping-Pong
Czwartek	09:00-10:00	Pilates	Tylko 2, 9.07
	10:00-11:00	Nordicwalking	Tylko 23,30.07
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:00-12:00	Wiedza Obywatelska	
	11:00-12:30	Kawiarenka- Społeczność	Dodatkowo brydż
Piątek	09:00-10:00	Gimnastyka	Gimnastyka z elementami Taichi, boisko

	10:10-11:10	Edukacja prozdrowotna	Automasaże/ Medycyna alternatywna 10.07 i 17.04 , badanie niedслuchu 24.07
	10:00-13:00	Gry	
	10:00-12:00	Ogrodnictwo	

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026

miesiąc

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
23.07	16:00-18:00	Muzeum Obwarzanka	Limit wejść
3, 10,17,24, 31 VII; (pt.),	19:21:30	Potańcówki w Altanie	Krakowskie Forum, w Altanie na Plantach na Skwerze Zbigniewa Wodeckiego
3,10,17,24,31.07(pt)	19:00-20:30	Międzypokoleniowa Zumba	Miejsce: boisko wielofunkcyjne, współpraca z Radą Dzielnicy Podgórze
08.07.2026	09-00-17:00	Wycieczka Pola lawendowe	Uwaga termin zmieniony
11.07 i 25.07 (sob)	13:00-14:30 14:00-15:30	Łucznictwo	
13.07.2026	11:00-13:00	Warsztaty kulinarne	Limit miejsc zapisy
04.07.2026 (sob)	11:00-13:00	Spacer "Grzegórzki-Wesoła III: Południe"	MIEJSCE ZBIÓRKI: róg ul. Grzegórzeckiej i ul. Kotlarskiej (pod niebieską tablicą Rady Dzielnicy II Grzegórzki), współpraca z „Ambasador rewitalizacji”
25.07.2026 (sob)	15:30-18:00	Grill integracyjny	

***W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji i kawiarenka.
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***