

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 01.09.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Wrzesień 2026

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09:00-10:30	Nordicwalking	
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	Dodatkowo od 10:00 brydż
	10:00-12:00	Edukacja Zdrowotna	Warsztaty/wykłady
Wtorek	08:00-09:00	Aqa Areobik	Basen Lemon (limit miejsc)
	10:15 -11:00 11:00-11:45	Poznaj Kraków z przewodnikiem	Tylko 15, 29.09
	17:30-19:30	Kawiarenka – społeczność	
	17:45-18:45	Obsługa laptopów - kurs	
	18:45-19:45	Obsługa smartfonów - kurs	
Środa	09:00-10:30	Zajęcia plastyczne	
	10:15-12:15	Piosenka Biesiadna	
	08:45-10:45	Zajęcia Sportowe	Pinpong/ Babington/ Koszykówka/ Siatkówka
	10:45-12:15	Bule	
	12:15-13:15	Smovey	Tylko 9, 23.09
Czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:00-12:00	Wiedza Obywatelska	
	10:00-11:00	Historia Sztuki	
	11:00-12:00	Historia Miasta Krakowa	

Piątek	09:00-10:00	Gimnastyka	Mięśnia dna Miednicy
	10:00-13:00	Gry	
	10:00-12:00	Ogrodnictwo	

Zajęcia dodatkowe w wrześniu 2026

miesiąc

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
16.09	8:00-16:00	Wycieczka Bochnia	
05.09	16:00	Koncert NCK	Bilety w biurze
7.09 i 21.09	09:00-10:30	zajęcia ruchowo/mindfulnessowe	
26.09.2026 (sob)	14:00	Łuczniectwo	
26.09.2029	16:00 – 18:00	Grill integracyjny	

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