



**CENTRUM AKTYWNOŚCI
DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
NOWA HUTA**



**CENTRUM AKTYWNOŚCI
DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
NOWA HUTA**

Centrum Aktywności Dla Osób z Niepełnosprawnością Nowa Huta

os. Złotej Jesieni 13b, Kraków

Kontakt Tel: 786-449-426

e-mail: caon@ffheroes.pl

Koordynatorka Centrum – Aleksandra

DYŻUR KOORDYNATORKI Poniedziałki 10:00-11:00

Centrum czynne od poniedziałku do piątku zgodnie z harmonogramem zajęć:

poniedziałek	09:00 – 15:30
wtorek	09:00 – 14:30
środa	10:00 – 16:00
czwartek	09:00 – 14:30
piątek	10:00 – 17:00

HARMONOGRAM NA MIESIĄC MARZEC





CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

Harmonogram zajęć stałych obowiązuje od 02.03.2026 - 31.03.2026

Zapisy na zajęcia u Koordynatorki Centrum osobiście, telefonicznie lub mailowo.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30.03.2026	10:00 -11:00	Spotkanie z koordynatorką Centrum	Sala konferencyjna
	10:00 – 11:00	Smovey	Salka sportowa
	11:00-12:00	Autoterapia twarzy	Sala konferencyjna
	11:10-12:40	Zajęcia zręcznościowe – I grupa	Salka sportowa
	12:40- 14:10	Zajęcia zręcznościowe – II grupa	Salka sportowa
	12:00-13:00	Język angielski A1	Sala konferencyjna
	13:00-14:00	Język angielski A2	
	14:00 -15:00	Język francuski	
Wtorek 3,10,17,24,31.03.2026	7:00 – 7:45	Basen	Osiedle Kolorowe 29, Kraków
	10:00 -11:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (I grupa)	Salka sportowa
	11:00-12:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (II grupa) Zdrowy kręgosłup	Salka sportowa
	12:00 – 14:00	Wyjście do Muzeum Miasta Krakowa	10.03.2026 Muzeum Fotografii
			17.03.2026 Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Mangha
			31.03.2026 Muzeum Inżynierii i Techniki



CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

Środa 4,11,18,25.03.2026	10:00 – 11:30	Gimnastyka dla osób z niepełnosprawnością I grupa	Salka sportowa
	11:40- 13:10	Gimnastyka dla osób z niepełnosprawnością II grupa	Salka Sportowa
	12:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	Sala konferencyjna
	12:00 - 16:00	Ping pong	Salka sportowa
Czwartek 5,12,19,26.03.2026	10:00 – 11:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu Zdrowy kręgosłup (I grupa)	Salka sportowa
	11:00-12:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu Zdrowy kręgosłup (II grupa)	Salka sportowa
	12:10-14:15	Warsztaty komputerowe	Sala konferencyjna
Piątek 6,13,20,27.03.2026	11:00 – 12:00	Gry stolikowe	Sala konferencyjna
	12:00 -13:00	Język niemiecki	Sala konferencyjna
	13:00 - 15:00	Stretching – rozciąganie	Salka sportowa
	15:00 - 17:00	Taniec (na krzesłach)	Salka sportowa



CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

Przez cały czas otwarcia Centrum – zarówno przed zajęciami, w trakcie przerw, jak i po ich zakończeniu – do Państwa dyspozycji będą woda, soki, kawa, herbata oraz drobny nie tylko słodki poczęstunek 🍷 🍰

Zapraszamy do zatrzymania się na chwilę i spędzenia czasu przy kawie w miłej atmosferze 😊

Zajęcia dodatkowe w marcu 2026:

Zapisy na zajęcia u Koordynatorki Centrum osobiście, telefonicznie lub mailowo.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota 07.03.2026	20:00-21:30	Polska Liga Koszykówki na wózkach Mecz For Heroes Kraków – IKS Poznań	Hala 100-lecia KS Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych al. Marszałka Ferdinanda Focha 40 w Krakowie
Niedziela 08.03.2026	16:00-18:30	Z okazji Dnia Kobiet Wyjście do Kina Sfinks na film pt. "Pewnego razu w Paryżu"	Zbiórka w kinie, bilety do odbioru u Koordynatora
Czwartek 12.03.2026	18:00 – 20:00	Filharmonia Krakowska Musica Ars Amanda	Zbiórka pod Filharmonią. Bilety do odbioru u Koordynatora
Środa 25.03.2026	10:00 – 12:00	Wielkanocne Inspiracje – warsztaty rękodzieła	Warsztaty dostosowane dla osób z różnym stopniem sprawności. Zapewniamy wszystkie materiały.