



**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 – 14:30
wtorek	09:00 – 14:30
środa	09:00 – 14:30
czwartek	09:00 – 16:30
piątek	09:00 – 14:30

HARMONOGRAM NA MIESIĄC LIPIEC





CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

Harmonogram zajęć stałych obowiązuje od 01.07.2026 - 31.07.2026

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27.07.2026	10:00 - 11:00	Spotkanie z koordynatorką Centrum	
	10:00 - 11:00	Smovey	Salka sportowa
	11:00 - 12:00	Autoterapia twarzy	Sala konferencyjna
	11:10 - 12:10	Zajęcia zręcznościowe - I grupa (zajęcia odbywają się 27.07.2026)	06.07 Pilates - I grupa 13.07- 20.07 Centrum zamknięte
	12:15 - 13:15	Zajęcia zręcznościowe - II grupa (zajęcia odbywają się 27.07.2026)	06.07 Rozciąganie i rolowanie kręgosłupa – II grupa
	12:10 - 13:10	Język angielski A1	Sala konferencyjna
	13:10 - 14:10	Język angielski A2	
Wtorek 7,14,21,28.07.2026	10:00 - 11:00	Joga dla OzN ruchu Zdrowy kręgosłup	Salka sportowa
	11:10 - 12:10	Joga integracyjno - relaksacyjna dla OzN ruchu	
	13:00 - 15:00	Wyjście do Muzeum Miasta Krakowa	21.07.2026 Rydlówka
Środa 1,8,15,22,29.07.2026	10:00 - 11:00	Gimnastyka dla OzN - I grupa (zajęcia odbywają się 22.07,29.07)	08.07 Pilates - I grupa
	11:10 - 12:10	Gimnastyka dla OzN - II grupa (zajęcia odbywają się 22.07,29.07)	08.07 Rozciąganie i rolowanie kręgosłupa – II grupa
	11:00 - 13:00	Sekcja brydżowa	Sala konferencyjna
	12:15 - 14:15	Ping pong	Salka sportowa



CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

Czwartek 2,9,16,23,30.07.2026	10:00 - 11:00	Joga – dla OzN Zdrowy kręgosłup	
	11:10 - 12:10	Joga integracyjno relaksacyjna dla OzN ruchu	
	12:10 - 14:10	Warsztaty komputerowe	Sala konferencyjna
	12:10 – 14:10	Ping pong	9.07 Taniec +relaksacja
	14:15 - 16:15	Tańce na wózkach	Salka sportowa
Piątek 3,10,17,24,31.07.2026	10:00 - 12:00	Gry stolikowe - Rummikub	
	10:00 - 13:00	Kawiarenka	
	10:00 - 12:00	Stretching -rozciąganie (zajęcia odbywają się tylko 24.07.2026	3.07, 10.07 ,31.07 Zajęcia Stretching rozciąganie odwołane
	12:00 - 13:00	Język niemiecki	24.07 język Niemiecki Odwołany
	13:10 - 14:10	Zumba	24.07 Zajęcia Zumby Odwołane

W godzinach otwarcia Centrum mamy dla Państwa dostępne napoje (woda, soki, kawę, herbatę) oraz lekki poczęstunek, zarówno słodki, jak i zdrowy 🍷 🍰 🍷 🥗

🔔 W dniach od **13.07.2026** do **20.07.2026** Centrum aktywności dla osób z niepełnosprawnością Nowa Huta będzie **NIECZYNNE**, ponieważ udajemy się na krótki urlop 🤗 😊

Po powrocie czekamy na Was wypoczęci i jak zawsze uśmiechnięci 😊



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

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026:

Zapisy na zajęcia dodatkowe u Koordynatorki Centrum osobiście lub telefonicznie.

W związku z ograniczoną liczbą miejsc na wyjścia kulturalne informujemy, że o zakwalifikowaniu się na listę uczestników decyduje frekwencja na zajęciach 😊

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Czwartek 23.07.2026	12:10 – 14:10	Galeria Huta Sztuki – Ośrodek Kultury Norwida	Zbiórka 12:20 przed wejściem do galerii
Czwartek 30.07.2026	17:15 – 18:30	Spacer z kijkami dookoła zalewu	Zbiórka 17:15 przy domu Wędkarza nad zalewem Nowohuckim