



**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	10:00 – 14:30

HARMONOGRAM NA MIESIĄC SIERPIEŃ





CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

Harmonogram zajęć stałych obowiązuje od 03.08.2026 - 31.08.2026

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 3, 10, 17, 24, 31.08.2026	10:00 - 11:00	Spotkanie z koordynatorką Centrum	
	10:00 - 11:00	Smovey	
	11:00 - 12:00	Autoterapia twarzy	
	11:10 - 12:10	Zajęcia zręcznościowe - I grupa (3.08)	10.08- 21.08.2026 Centrum zamknięte 24.08, 31.08 Pilates + roller - I grupa
	12:15 - 13:15	Zajęcia zręcznościowe - II grupa (3.08)	24.08, 31.08 Tańce + rozciąganie - II grupa
	12:10 - 13:10	Język angielski A1	Sala konferencyjna
	13:10 - 14:10	Język angielski A2	
Wtorek 4, 11, 18, 25.08.2026	10:00 - 11:00	Joga dla OzN ruchu Zdrowy kręgosłup	
	11:10 - 12:10	Joga integracyjno - relaksacyjna dla OzN ruchu	
			25.08.2026 11:30 -12:30 NIEMIECKI 12:40-13:40 ZUMBA
Środa 5, 12, 19, 26.08.2026	10:00 - 11:00	Gimnastyka dla OzN - I grupa (5.08)	26.08 Pilates + roller - I grupa
	11:10 - 12:10	Gimnastyka dla OzN - II grupa (5.08)	26.08 Tańce + rozciąganie - 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 6, 13, 20, 27.08.2026	10:00 - 11:00	Joga – dla OzN Zdrowy kręgosłup	
	11:10 - 12:10	Joga integracyjno relaksacyjna dla OzN ruchu	
	12:10 - 14:15	Warsztaty komputerowe	Sala konferencyjna
	12:10 – 14:10	Ping pong	Salka sportowa
	14:15 - 16:15	Tańce na wózkach (6.08)	27.08 Zajęcia taneczne odwołane
Piątek 7, 14, 21, 28.08.2026	10:00 - 12:00	Gry stolikowe	
	10:00 - 13:00	Kawiarenka	
	10:00 - 12:00	Stretching -rozciąganie (7.08)	
	12:00 - 13:00	Język niemiecki (7.08)	28.08 Zajęcia z języka niemieckiego i zumby zostają odwołane
	13:10 - 14:10	Zumba	

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

📣 **Uwaga!**

Informujemy, że w dniach **10.08.2026 – 21.08.2026** Centrum Aktywności dla Osób z Niepełnosprawnością Nowa Huta będzie **NIECZYNNE**

W tym czasie nasi trenerzy i My udajemy się na dłuższy urlop 🙋 🌞

Po powrocie wracamy do Was pełni energii, wypoczęci i jak zawsze z uśmiechem na twarzy! 😊 ❤️ Do zobaczenia **24 sierpnia!**



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

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 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
Wtorek 04.08.2026	13:00 – 15:00	Wyjście na spacer nad zalew Nowohucki	Zbiórka 12:30 w Centrum aktywności dla osób z Niepełnosprawnością Nowa Huta