



**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 WRZESIEŃ





CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

Harmonogram zajęć stałych obowiązuje od 01.09.2026 - 30.09.2026

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28.09.2026	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	
	12:15 - 13:15	Zajęcia zręcznościowe - II grupa	
	12:10 - 13:10	Język angielski A1	Sala konferencyjna
	13:10 - 14:10	Język angielski A2	
Wtorek 1,8,15,22,29.09.2026	7:00 – 7:45	KSOS Międzyszkolny Basen Pływacki	Osiedle Kolorowe 29/B, Kraków
	10:00 - 11:00	Joga dla OzN ruchu Zdrowy kręgosłup – I grupa	
	11:10 - 12:10	Joga integracyjno - relaksacyjna dla OzN ruchu – II grupa	
	12:20 – 15:00	Spacer po niezwykłym parku na terenie Szpitala Babińskiego	8.09 Zbiórka w Centrum 12:20
Środa 2,9,16,23,30.09.2026	10:00 - 11:00	Gimnastyka dla OzN - I grupa	
	11:10 - 12:10	Gimnastyka dla OzN - 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 3 ,10,17,24.09.2026	10:00 - 11:00	Joga – dla OzN Zdrowy kręgosłup – I grupa	
	11:10 - 12:10	Joga integracyjno relaksacyjna dla OzN ruchu – II grupa	
	12:15 - 14:15	Warsztaty komputerowe	Sala konferencyjna
	12:10 – 14:10	Ping pong	Salka sportowa
	14:15 - 16:15	Tańce na wózkach	3.09 Zajęcia taneczne na wózkach odwołane
Piątek 4 ,11,18,25.09.2026	10:00 - 12:00	Gry stolikowe	4.09 Centrum nieczynne w związku z całodzienną wycieczką
	10:00 - 13:00	Kawiarenka	
	10:00 - 12:00	Stretching -rozciąganie	
	12:00 - 13:00	Język niemiecki	
	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    



CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 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
Środa 2.09.2026	18:00 - 20:30	Akademia Filmu Polskiego Łukasza Maciejewskiego „Droga rzadziej przemierzana”	Zbiórka 17:50 Teatrze Łaźnia Nowa (os. szkolne 25) Bilety do odbioru u koordynatorki
Piątek 4.09.2026	8:00-17:00	Całodniowa wycieczka	Wycieczka do Pszczyny zwiedzanie Zamku w Pszczynie wraz ze zbrojownią z przewodnikiem oraz zwiedzanie Pokazowej Zagrody Żubrów z przewodnikiem
Środa 16.09.2026	10:00 - 12:00	Warsztaty - malowanie naturą	Warsztaty artystyczne
Czwartek 24.09.2026	18:00 - 20:00	Filharmonia Krakowska Musica Ars Amanda Pejzaż średniowiecznego Krakowa Zespół Floripari Artyści Chóru Filharmonii Krakowskiej	Zbiórka pod Filharmonią. Bilety do odbioru u Koordynatorki Centrum aktywności dla osób niepełnosprawnością Nowa Huta