



**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 11:00-12:00

Centrum czynne od poniedziałku do piątku zgodnie z harmonogramem zajęć:

poniedziałek	11:00 – 15:30
wtorek	08:30 – 12:30
środa	09:00 – 13:30
czwartek	11:30 – 15:30
piątek	09:00 – 13:30

HARMONOGRAM NA PAŹDZIERNIK



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



Harmonogram zajęć stałych obowiązuje od 01.10.2026 - 30.10.2026

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26.10.2026	11:00 - 12:00	Dyżur Koordynatorki – pytania i pierwsze kroki w Caon Nowa Huta	Informacje, zapisy wsparcie, konsultacje 😊
	11:00 – 12:00	Smovey - aktywizacja i poprawa sprawności ruchowej	Salka sportowa 5.10 zajęcia odwołane
	12:10 – 13:10	Autoterapia twarzy - naturalna pielęgnacja i relaks	Sala konferencyjna 5.10 zajęcia odwołane
	12:10 - 13:10	Zajęcia zręcznościowe - I grupa	Salka sportowa
	13:10 - 14:10	Zajęcia zręcznościowe - II grupa	
	14:15-15:15	ParaDance – Dziewczyny na pełnych obrotach	5.10 zajęcia taneczne od 14:15-16:15 za czwartek 8.10
Wtorek 6,13,20,27.10.2026	7:00 – 8:00	KSOS Międzyszkolny Basen Pływacki	Osiedle Kolorowe 29/B, Kraków
	8:30 – 10:00	Kawiarenka i gry stolikowe	
	10:00 - 11:00	Joga dla OzN ruchu Zdrowy kręgosłup – I grupa	Salka sportowa
	11:10 - 12:10	Joga integracyjno - relaksacyjna dla OzN ruchu – II grupa	
	10:00 -12:00	Warsztaty – Cyfrowo bez barier	Sala konferencyjna 6.10 zajęcia odwołane



CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

Środa 7,14,21,28.10.2026	09:30 - 10:30	Gimnastyka dla OzN - I grupa	Salka sportowa
	10:40 - 11:40	Gimnastyka dla OzN - II grupa	
	11:00 - 13:15	Sekcja brydża	
	11:00 - 13:30	Tenis stołowy	
Czwartek 1,8,15,22,29.10.2026	12:00 - 13:00	Joga – dla OzN Zdrowy kręgosłup – I grupa	Salka sportowa
	13:10 - 14:10	Joga integracyjno relaksacyjna dla OzN ruchu – II grupa	
	12:30 - 13:30	Język angielski – grupa początkująca	Sala konferencyjna
	13:30 - 14:30	Język angielski – grupa zaawansowana	Sala konferencyjna
	14:15 – 15:30	ParaDance – Dziewczyny na pełnych obrotach	8.10 zajęcia taneczne odwołane
Piątek 2,9,16,23,30.10.2026	9:00 - 11:30	Gry stolikowe	
	9:30 - 10:30	Trening pamięci	Sala konferencyjna
	10:30 - 12:30	Stretching -rozciąganie	Salka sportowa
	11:30 - 12:30	Język niemiecki	Sala konferencyjna
	12:30 – 13:30	Zumba	Sala sportowa

Kącik kawowy

W naszym Kąciku Kawowym czekają na Państwa aromatyczna kawa, herbata, woda, soki oraz drobny poczęstunek – od słodkich przysmaków po zdrowe przekąski. ☕ 🍰 🌿 🍷 To idealne miejsce na chwilę relaksu, rozmowę i odpoczynek między zajęciami 😊



CENTRUM AKTYWNOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NOWA HUTA

Zajęcia dodatkowe w październiku 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
Piątek 2.10.2026	10:00 - 13:00	To już rok wspólnych spotkań, aktywności i pięknych chwil 😊 Czas na świętowanie! 🎉	Zapraszamy serdecznie naszych Beneficjentów do wspólnego świętowania!!!! 🎊
Wtorek 6.10.2026	12:20 - 15:20	Wyjście do ogrodu botanicznego	12:20 Zbiórka przed Ogrodem Botanicznym
Wtorek 20.10.2026	12:20 – 16:20	Wyjście do ogrodu zoologicznego	12:20 Zbiórka przed Ogrodem Zoologicznym
Środa 14,21,28.10.2026	10:00 - 12:00	1.Jesienna mozaika 2.Jesienne skarby 3.Kompozycje pełne wspomnień	Warsztaty artystyczne
Czwartek 29.10.2026	19:00 - 21:00	Akademia Filmu Polskiego Łukasza Maciejewskiego „Godej do mie”	Zbiórka 18:50 Domu Utopii - Międzynarodowym Centrum Empatii. (os. szkolne 26a) Bilety do odbioru u koordynatorki