



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

**Centrum Aktywności Dla Osób z
Niepełnosprawnością Nowa Huta
os. Złotej Jesieni 13b, Kraków**

**Tel: 786-449-426
e-mail: caon@ffheroes.pl**

**Strona internetowa:
ffheroes.pl**

**Centrum czynne od poniedziałku do piątku
zgodnie z harmonogramem zajęć.**

Na wszystkie warsztaty / zajęcia obowiązują zapisy.



Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
22.10 Środa	13:00 -15:00	Dzień otwarty - poczęstunek, przywitanie, rekrutacja, zapoznanie z ofertą Centrum, spotkanie z koordynatorem.	Sala konferencyjna
	15:00 - 17:00	Warsztaty kulturowe o OZN - seans filmu dokumentalnego "For Heroes".	
23.10 Czwartek	10:00 – 11:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (I grupa).	Sala sportowa
	11:10 – 12:10	Zajęcia zdrowy kręgosłup (II grupa).	
	12:30 - 14:30	Warsztaty komputerowe - podstawy MS Office.	Sala konferencyjna
24.10 Piątek	12:00 – 13:00	Spotkanie przy kawie – integracja uczestników.	Sala konferencyjna
	13:00 – 14:00	Zajęcia koordynacyjno-ruchowe (I grupa).	Sala sportowa
	14:10 – 15:10	Zajęcia ogólnorozwojowe (II grupa).	
	15:20 – 16:20	Gry planszowe.	
27.10 Poniedziałek	09:00 – 10:00	Rekrutacja, spotkanie z koordynatorem – integracja uczestników.	Sala konferencyjna
	10:00- 13:00	Zajęcia ruchowe - ogólnokondycyjne	Sala konferencyjna
28.10 Wtorek	09:00	Spotkanie przy porannej kawie.	Sala sportowa
	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia - joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (I grupa).	
	11:00- 12:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (II grupa).	Sala sportowa
	12:30 – 14:00	Spotkanie przy stoliku, Gry karciane	
29.10 Środa	15:00 -16:00	Spotkanie uczestników, kawa, herbata.	Sala konferencyjna
	16:00 – 19:00	Warsztaty kobiece dla OZN.	
	10:00- 11:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (I grupa).	Sala sportowa
	11:00 – 12:00	Joga dla osób z niepełnosprawnością ruchu (II grupa).	
	12:30 – 14:30	Warsztaty komputerowe	Sala konferencyjna
31.10 Piątek	15:00 – 16:00	Spotkanie przy herbacie – integracja uczestników.	Sala konferencyjna
	16:00 – 19:00	Warsztaty artystyczno -plastyczne .	