



**Magiczny  
Kraków**

## **Harmonogram wydarzeń Miejsca Aktywności Mieszkańców Na Kozłowie 25 od 21 do 27 października 2024 r.**

2024-10-21

**Harmonogram wydarzeń Miejsca Aktywności Mieszkańców Na Kozłowie 25 od 21 do 27 października 2024 r. MAM czynny: od poniedziałku do piątku w godz. 16:00-20:00.**

### PONIEDZIAŁEK 21 października do MAM-u zaprasza Iwona

- 17:00-18:45 Eukastyka, czyli malowanie na gorąco woskiem – zapisy na [mamkozlowek@bis-krakow.pl](mailto:mamkozlowek@bis-krakow.pl), zajęcia dla dorosłych
- 17:00-20:00 NOWOŚĆ Grupa wsparcia + medytacja druidyczna + krąg mężczyzn i kobiet
- 18:45-20:15 Samoobrona dla dorosłych
- 19:00-20:00 Salsa kubańska

### WTOREK 22 października do MAM-u zaprasza Iwona i Aneta

- 16:00-18:00 Cykl edukacyjno-warsztatowy o aromaterapii (co 2 tygodnie)
- 17:00-18:00 Angielski z wolontariuszami AMS, poziom początkujący
- 17:30-19:00 Nordic Walking
- 19:00-20:00 NOWOŚĆ - łagodne rozciąganie- weź swoją matę albo pożycz od nas!
- 18:00-20:00 Klub szachowy
- 20:00-22:00 Tęczowa samoobrona

### ŚRODA 23 października do MAMu zaprasza Iwona

- 11:00-13:00 NOWOŚĆ! Edukacja przeciw otyłości – warsztaty dla seniorów i dzieci z opiekunem. Spotkanie nr 2: strategię nawodnienia i gimnastyka dla kolan i kręgosłupa
- 18:00-20:00 Spotkanie klubu Neuroróżnorodnych
- 18:00-19:30 English Corner
- 18:45-20:15 Samoobrona dla dorosłych
- 19:15-20:15 Fitness dla kobiet

### CZWARTEK 24 października Dzień samoobsługowy

- 16:00-18:00 Grupa Empatii w oparciu o NVC (co 2 tygodnie)
- 17:00-19:00 NOWOŚĆ Cymbergaj + kółko karciane – zarówno dla weteranów jak i świeżaków ;)
- 18:00-20:00 Joga



**Magiczny  
Kraków**

19:00-20:00 Niemiecki – konwersacje zaawansowane

20:00-22:00 Tęczowa samoobrona

PIĄTEK 25 października do MAM-u zaprasza Aneta

18:30-20:00 Pogotowie matematyczne – szkoła podstawowa (klasy 1-8) masz z czymś problem? Zgłoś się mailem: [apektrakow@riseup.net](mailto:apektrakow@riseup.net), najpóźniej do czwartku do 24:00 i koniecznie sprawdź, czy masz potwierdzenie udziału na dany piątek.

18:45-20:15 Samoobrona dla dorosłych

19:00-20:00 Pilates

SOBOTA 26 października

12:00-18:00 Planszówki

18:30-20:00 Pogotowie matematyczne – klasy 7 i 8 oraz szkoła średnia – masz z czymś problem? Zgłoś się mailem: [apektrakow@riseup.net](mailto:apektrakow@riseup.net), najpóźniej do piątku do 24:00 i koniecznie sprawdź czy masz potwierdzenie udziału na daną sobotę.

NIEDZIELA 27 października

17:00-19:00 Krakowski Chór Rewolucyjny PRÓBA

19:00-20:00 Niemiecki ponadpodstawowy (ale nie za bardzo)

<https://mam.bis-krakow.pl/miejsce-aktywnosci-mieszkancow-w-krakowie/FB/MAMKrakowNaKozlowce>

WSZYSTKIE ZAJĘCIA W MAM-ie SĄ BEZPŁATNE - PROWADZONE WOLONTARYJNIE PRZEZ SĄSIADÓW/KI DLA SĄSIADÓW/EK

Mail: [mamkozlowek@bis-krakow.pl](mailto:mamkozlowek@bis-krakow.pl)

Tel: (pon-pt 16-20) 791 140 260

Masz jakieś pytania? Napisz lub zadzwoń!

(Ale po tym jak wszystko dokładnie przeczytasz)

Jesteś osobą o specjalnych potrzebach?

Daj znać, jak możemy Ci ułatwić uczestniczenie

w zajęciach i spotkaniach: [mamkozlowek@bis-krakow.pl](mailto:mamkozlowek@bis-krakow.pl)

Miejsce Aktywności Mieszkańców Na Kozłowie 25

Zadanie publiczne finansowane ze środków Miasta Krakowa