



**Magiczny  
Kraków**

## **Stowarzyszenie Latarnia, ul. Jabłonkowska 18**

2026-07-01

W planie Klubu co miesiąc obecna jest zarówno strefa „Luz-blues” czyli strefa swobodnej zabawy, podczas której nie zabraknie czasu na integrację, rozmowy i filiżankę ciepłej kawy lub herbaty, a także różnorodne warsztaty i spotkania ze specjalistami.

Do dyspozycji wszystkich uczestników jest sala wyposażona w zabawki wspierające rozwój maluszków, a także coś dla rodziców/opiekunów – drobne przekąski i napoje. W Klubie zawsze obecny jest animator, który czuwa nad komfortem wszystkich uczestników.

**Prowadzenie Klubu Rodziców jest finansowane ze środków Gminy Miejskiej Kraków.**

### **Godziny otwarcia Klubu Rodziców:**

Poniedziałki: 9.00-14.00

Wtorki: 14.00-19.00

Środy: 10.00-15.00

Czwartki: 9.00-14.00

Piątki: 9.00-14.00

Wybrane soboty: 9.00-14.00

### **Harmonogram zajęć w Klubie Rodziców w lipcu:**

---

**01.07**  
11.30 -12.30 Spotkanie ze specjalistą: Naturalnie i Zdrowo: Odpieluchowanie bez Stresu

**02.07**  
10:30-11:30 Warsztaty: Gordonki – zajęcia umuzykalniające

**03.07**  
10:30-11:30 Warsztaty: Gordonki – zajęcia umuzykalniające



12:00-13:00 Warsztaty: Gordonki – zajęcia umuzykalniające

**04.07**

11:00-12:00 Warsztaty Rękodzieło

**06.07**

11:00-13:00 Warsztaty Sensoryczne Świeczuszki: Małe Rączki, Wielki Blask

**07.07**

16:00-17:00 Warsztaty Rękodzieło

**08.07**

11.30 -12.30 Spotkanie ze specjalistą: Odpieluchowanie przy Kawie: Luźne pytania i profesjonalne odpowiedzi

**09.07**

10:00-11:00 Warsztaty: Porcja ruchu dla mam i maluchów

**10.07**

10:00-12:00 Warsztaty: Zmysłowy Start: Naturalna Sensoryka dla Malucha

**13.07**

10:30-11:30 Warsztaty Gordonki – zajęcia umuzykalniające

**14.07**

16:00-17:00 Warsztaty: Rękodzieło

**15.07**

11.30 -12.30 Spotkanie ze specjalistą: Zdrowy Sen, Dobry Dzień: Fizjologia i Rytm Maluszka

**16.07**

10:30-11:30 Warsztaty: Gordonki – zajęcia umuzykalniające

**17.07**

09:00-10:00 Warsztaty: Porcja ruchu dla mam i maluchów

10:30-11:30 Warsztaty: Gordonki – zajęcia umuzykalniające

12:00-13:00 Warsztaty: Gordonki – zajęcia umuzykalniające

**20.07**

10:30-11:30 Warsztaty: Gordonki – zajęcia umuzykalniające

**21.07**

16:00-17:00 Warsztaty: Rękodzieło

**22.07**

11.30 -12.30 Spotkanie ze specjalistą: W objęciach Morfeusza: Biologiczny rytm snu oraz



indywidualne rozmowy z mamami

**23.07**

10:30-11:30 Warsztaty: Gordonki – zajęcia umuzykalniające

**24.07**

10:30-11:30 Warsztaty: Gordonki – zajęcia umuzykalniające

12:00-13:00 Warsztaty: Gordonki – zajęcia umuzykalniające

**27.07**

10:30-11:30 Warsztaty: Gordonki – zajęcia umuzykalniające

**28.07**

16:00-17:00 Warsztaty: Rękodzieło

**29.07**

11.30 -12.30 Spotkanie ze specjalistą: Ergonomiczna Mama: Zdrowe nawyki ruchowe na co dzień

**30.07**

10:30-11:30 Warsztaty: Gordonki – zajęcia umuzykalniające

**31.07**

09:00-10:00 Warsztaty: Porcja ruchu dla mam i maluchów

10:30-11:30 Warsztaty: Gordonki – zajęcia umuzykalniające

12:00-13:00 Warsztaty: Gordonki – zajęcia umuzykalniające

**Opis zajęć:**

**PORCJA RUCHU DLA MAM I MALUCHÓW** to wspólne ćwiczenia mamy z dzieckiem, uczenie dziecka od początku prawidłowych nawyków postawy, i wzmacnianie więzi między dzieckiem a mamą. Zajęcia są prowadzone przez magister AWF z licznymi certyfikatami potwierdzającymi jej kwalifikacje do prowadzenia zajęć sportowych w tym fitness.

Zakres działań podczas porcji ruchu:

- Wracamy do formy po porodzie,
  - Wzmacniamy mięśnie posturalne,
  - Uczymy się poprawnego wykorzystywania mięśni i stawów podczas codziennych czynności.
-



**Magiczny  
Kraków**

**KONTAKT:**

**Stowarzyszenie Latarnia**

**ul. Jabłonkowska 18, 30-150 Kraków**

**Tel.: 535 585 895**

**E-mail: [kontakt@stowarzyszenielatarnia.pl](mailto:kontakt@stowarzyszenielatarnia.pl)**

**[www.stowarzyszenielatarnia.pl](http://www.stowarzyszenielatarnia.pl)**