



 **Kraków**

IX ŚWIĘTO RODZINY KRAKOWSKIEJ 21-23.05.2021

W INSTYTUCJACH KULTURY SPORTU I REKREACJI

HARMONOGRAM

KRAKÓW
W FORMIE

więcej na:

www.kkr.krakow.pl

**OŚRODKI
KULTURY I SPORTU**



**Biblioteka
Kraków**

**CENTRUM
KULTURY
PODGORZA**



**CENTRUM MŁODZIEŻY
W KRAKOWIE**
IM. DR. HENRYKA JORDANA



Krakowskie
Forum Kultury

Biblioteka Kraków

ul. Powroźnicza 2

Rodzinny piknik w ogrodzie Biblioteki Kraków

22 maja 2021 godz. 11:00-18:00

www.biblioteka.krakow.pl

Centrum Kultury Podgórze

Plenty im. Floriana Nowackiego przed budynkiem Centrum Kultury ul. Sokolska 13

„Rodzina jest Superbohaterem!”

22 maja 2021 godz. 11:00-16:00

www.ckpodgorza.pl

Centrum Młodzieży im. dr. H. Jordana

ul. Krupnicza 38 (ogród i wewnątrz budynku)

- Strefa Muzyczna (w ogrodzie),
- Strefa Sportu (w ogrodzie),
- Strefa Warsztatowa (w budynku)
- Gra miejska (zapisy na epaluch@cmjordan.krakow.pl),
kiermasz i wystawa prac plastycznych.

22 maja 2021 godz. 12:00-16:00

www.cmjordan.krakow.pl www.facebook.com/CentrumMlodziezy

Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy

al. Powstania Warszawskiego 6

- Zabawa na dmuchańcach
- Golf
- Siłownia
- Tenis stołowy
- Badminton
- Badanie postawy ciała

22 maja 2021 godz. 9:00-13:00

Zapisy telefoniczne 12 410-64-21 od 18.05.2021 r.
w godz. 15:30-18:00 (liczba miejsc ograniczona)

www.centrumksos.pl www.facebook.com/KSOSpl

Krakowskie Forum Kultury

Klub Olsza KFK, ul. Stanisława ze Skalbmierza 7

Warsztat muzyczny, Warsztaty, Spektakl „Parada zwierząt”

22 maja 2021 godz. 10:00-15:00

Zapisy: 12 446 73 18, tel. kom.: 518 267 587 lub klub.olsza@krakowskieforum.pl

www.krakowskieforum.pl



DOM HARCERZA
im. prof. A. Kamińskiego

MDK DOM HARCERZA im.prof.A.Kamińskiego

ul. Lotnicza 1

21 maja 2021

- Familijny turniej strzelecki
godz. 14:00-18:00; finał 18:00
- Rozgrywki sportowe o tytuł „RODZINA SUPER-MOCARZY”
godz. 14:00-18:00; finał 18:10
- Pokazy tańca towarzyskiego Klubu Tańca „Perfect Dance”
godz. 17:30 pokaz, godz. 18:15 mix dance
- Pokazy tańca TIKTOKowego
godz. 17:45
- Pokazy tańca HIP-HOP
godz. 18:30

21-22 maja 2021

- Wystawa prac XVII Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „MÓJ BRZECHWA”
21.05 (piątek) godz. 10:00-18:00; 22.05 (sobota) 11:00-13:00

22 maja 2021

- Finał Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „MÓJ BRZECHWA”
godz. 11:00-11:30
- Warsztaty Papieroplastyka „Dzień Mamy i Taty”
godz. 11:30-12:15
- Warsztaty „Tuwimowe Ilustracje”
godz. 12:15-13:00

Zapisy telefoniczne pod nr 12 411-91-89

(nie dotyczy pokazów tańca i wystawy prac Konkursu Plastycznego)

www.mdk-lotnicza.pl



Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków Zachód

Plac Na Groblach 23

Gry i zabawy rodzinne

22 maja 2021 godz. 10:00-15:00

www.mos-zachod.pl



MIĘDZYSZKOLNY
LUDOWY ZESPÓŁ
PIEŚNI I TAŃCA
KRAKOWIAK

Międzyszkolny Ludowy Zespół Pieśni i Tańca „Krakowiak”

Aula w Szkole Podstawowej nr 149, ul. Bujaka 15

„Na krakowską nutkę” - warsztaty muzyczno-taneczne:
zagadki, quizy, konkursy

21 maja 2021 godz. 17:00-19:30

Zapisy pod nr tel. 12 654-42-68 lub promocja.krakowiak@interia.pl

www.krakowiak.edu.pl



MIĘDZYSZKOLNY
LUDOWY ZESPÓŁ
PIEŚNI I TAŃCA
KRAKOWIAK

Międzyszkolny Ludowy Zespół Pieśni i Tańca „Krakowiak”

Aula w Szkole Podstawowej nr 149, ul. Bujaka 15

Emblematy krakowskiego folkloru - rodzinne, międzypokoleniowe
tematyczne warsztaty plastyczne i taneczne

22 maja 2021 godz. 10:00-13:30

Zapisy pod nr tel. 12 654-42-68 lub promocja.krakowiak@interia.pl

www.krakowiak.edu.pl



MIĘDZYSZKOLNY
LUDOWY ZESPÓŁ
PIEŚNI I TAŃCA
KRAKOWIAK

Międzyszkolny Ludowy Zespół Pieśni i Tańca „Krakowiak”

Teren Dzielnicy XI Miasta Krakowa (plener)

Rodzinny spacer z przewodnikiem po okolicy. „Nasza dzielnica –
nasz dom. Poznajemy Kurdwanów”.

22 maja 2021 godz. 12:00-14:00

Zapisy pod nr tel. 12 654-42-68 lub promocja.krakowiak@interia.pl

www.krakowiak.edu.pl



Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków Wschód

os. Szkolne 39

22 maja 2021

- Turniej Piłkarski z okazji Święta Rodziny Krakowskiej
godz. 11:00-15:00
- Rodzinne Biegi MOS Kraków Wschód
godz. 12:00-15:00

Zapisy na Rodzinne Biegi w dniu konkurencji (limit zależy od obostrzeń)

www.moswschod.pl

www.facebook.com/MOSWschod

Młodzieżowy Dom Kultury

ul. Francesco Nullo 23 (SP 38)

Rodzinny Fit Taneczny

21 maja 2021 godz. 16:00-18:00

Zapisy pod nr tel. 12 411-67-03 lub mdkgrunwaldzka@poczta.fm

www.mdkgrunwaldzka5.pl



Kraków, ul. Grunwaldzka 5



Kraków, ul. Grunwaldzka 5

Młodzieżowy Dom Kultury

ul. Grunwaldzka 5

21 maja 2021

- Wiosenne Impresje Baletowe z Rodziną (pokaz programów artystycznych Sceny Ruchu dla Rodziców) godz. 17:00-19:30

- Warsztaty rękodzieła godz. 16:00-20:00

21-22 maja 2021

- Impresje Taneczne w Studiu Tańca Współczesnego - prezentacja fotografii godz. 15:30

22 maja 2021

- Zabawy Artystyczne dla Przedszkolaków i ich Rodziców godz. 9:00-12:00

- Rodzinny Fit Taneczny godz. 12:00-15:00

- Rodzinne Konfrontacje Keyboardowe godz. 9:00-12:00

Zapisy pod nr tel. 12 411-67-03 lub mdkgrunwaldzka@poczta.fm

www.mdkgrunwaldzka5.pl

Młodzieżowy Dom Kultury - Pracownia Artystyczna

ul. Widok 4

Warsztaty Ceramiczne

22 maja 2021 godz. 11:00-15:00

Zapisy pod nr tel. 12 411-67-03 lub mdkgrunwaldzka@poczta.fm

www.mdkgrunwaldzka5.pl



Kraków, ul. Grunwaldzka 5

MDK „Dom Harcerza” w Krakowie, ul. Reymonta 18

Park Jordana

Gra terenowa „Co nam w Parku gra” (konieczny smartfon z internetem)

21 maja 2021 godz. 10:30-13:00

www.mdk-dh.krakow.pl



ul. Reymonta 18, Kraków

MDK „Dom Harcerza” w Krakowie, ul. Reymonta 18

Błonia

Konkurs fotograficzny „Fotografia Rodzinna”

23 maja 2021 godz. 10:00-18:00

www.mdk-dh.krakow.pl



ul. Reymonta 18, Kraków



MDK „Dom Harcerza” w Krakowie, ul. Reymonta 18

ul. Reymonta 18

21 maja 2021

- Zajęcia plastyczne, origami etc.
godz. 16:00-18:00

22 maja 2021

- Zajęcia plastyczne, origami etc.
godz. 12:00-16:00
- Występy zespołów artystycznych
godz. 12:00-12:45
- Pokaz latawców oraz warsztaty - budowa modeli latających
godz. 11:00:15:00

www.mdk-dh.krakow.pl



Młodzieżowy Dom Kultury al. 29 Listopada 102

al. 29 Listopada 102

21 maja 2021

- „Barwy i dźwięki ziemi” (pokazy taneczne i warsztaty plastyczne)
godz. 17:00-20:00

22 maja 2021

- „Barwy i dźwięki ziemi”, „Sportowa rodzina”, „Rodzinny portret”, warsztaty plastyczne - finał konkursu „Mamo, tato nudze się”
godz. 11:00-14:00

Zapisy: mdk.animacja.kultura@gmail.com

www.mdkna102.krakow.pl



Młodzieżowy Dom Kultury im. Andrzeja Bursy

os. Tysiąclecia 15

Artystyczny weekend dla dorosłych i dla dzieci

22 maja 2021 godz. 10:00-14:00, 23 maja 2021 godz. 15:00-19:00

www.mdk.krakow.pl



Młodzieżowy Dom Kultury im. Janusza Korczaka w Krakowie

os. Kalinowe 18

21 maja 2021

- Prezentacje gitarowe (występy uczestników zajęć wraz z udziałem grających na gitarach rodziców)
godz. 16:00

22 maja 2021

- Festyn rodzinny - wielka gala zespołów artystycznych MDK
godz. 12:00-18:00

www.mdkkorczak.pl



IM. K. I. GAŁCZYŃSKIEGO

Młodzieżowy Dom Kultury im. K. I. Gałczyńskiego

ul. Na Wrzosach 57 - ogród MDK

21 maja 2021

- Warsztaty plastyczne dla dzieci i rodziców
Prezentacje zespołów tanecznych MDK
godz. 17:00-19:00
- „Swego nie znacie” - rodzinna wycieczka edukacyjna
szlakiem historii Starego Prokocimia
godz. 18:00

22 maja 2021

- Warsztaty plastyczne dla dzieci i rodziców
Prezentacje zespołów tanecznych MDK
Kreatywne Zabawy z animatorem
godz. 11:00-13:00
- „Swego nie znacie” - rodzinna wycieczka edukacyjna
szlakiem historii Starego Prokocimia
godz. 12:00

Zapisy na wycieczki pod nr tel. 12 658-37-94

www.mdkgal.edu.pl

Nowohuckie Centrum Kultury

al. Jana Pawła II 232, (plener NCK)

Dzień otwarty Klubu Super Mama

22 maja 2021 godz. 10:00-15:00

Zapisy: klubsupermama@nck.krakow.pl

www.nck.krakow.pl



nowohuckie
centrum
kultury

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida - ARTzona

os. Górali 4

ŚLAD SENSORYCZNY - DOTKNIJ TEJ SZTUKI. Wystawa dla dzieci.

21 maja 2021 godz. 12:00-18:00

22 maja 2021 godz. 10:00-14:00

Zapisy: hutasztuki@okn.edu.pl lub tel. 12 644 27 65 wew. 25 lub 34

www.okn.edu.pl

www.facebook.com/ARTzonaOKN



Ośrodek Kultury
im. C. K. Norwida



**Ośrodek Kultury
im. C. K. Norwida**

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida - Galeria Huta Sztuki

os. Górali 5

Rodzinna Huta Sztuki

22 maja 2021 godz. 10:00-14:00

Zapisy: k.kosowska@kuznia.edu.pl lub tel. 12 648-08-86

www.okn.edu.pl

www.facebook.com/hutasztuki



**Ośrodek Kultury
im. C. K. Norwida**

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida - Nowohuckie Laboratorium Dziedzictwa

Tajemniczy Ogród - ARTzona Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 4

7. Nowohuckie Roślinobranie - warsztaty ogrodnicze oraz wymiana roślin, sadzonek i nasion

22 maja 2021 godz. 10:00-13:00

Zapisy: <http://okn.edu.pl/nowohuckie-laboratorium-dziedzictwa/wydarzenia/aktualne-zapisy/>

www.nhlab.okn.edu.pl

www.facebook.com/OgrodyNowejHuty



**Ośrodek Kultury
im. C. K. Norwida**

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida - Nowohuckie Laboratorium Dziedzictwa

Łąki Nowohuckie

Łąki Nowohuckie o poranku - spacer

23 maja 2021 godz. 9:00-11:00

Zapisy: <http://okn.edu.pl/nowohuckie-laboratorium-dziedzictwa/wydarzenia/aktualne-zapisy/>

www.nhlab.okn.edu.pl

www.facebook.com/NHlabOKN



**Ośrodek Kultury
im. C. K. Norwida**

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida - Nowohuckie Laboratorium Dziedzictwa

Skwer Budowniczych Nowej Huty

Podniebne figle-migle - warsztaty robienia latawców

23 maja 2021 godz. 11:00-13:00

Zapisy: j.lachiewicz@okn.edu.pl lub tel. 12 644-38-98

www.nhlab.okn.edu.pl

www.facebook.com/NHlabOKN



**Ośrodek Kultury
im. C. K. Norwida**

Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida - Klub Kuźnia

os. Złotego Wieku 14, Kraków - przed budynkiem klubu i w patio

Zielony warsztat ogrodniczy

21 maja 2021 godz. 16:00-17:00

www.kuznia.edu.pl



**Ośrodek Kultury
im. C. K. Norwida**

Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida - Biblioteka Klubu Kuźnia

os. Złotego Wieku 14 - przed budynkiem klubu

Bajkowe ogrody - warsztaty bajkoterapeutyczne dla dzieci

21 maja 2021 godz. 17:00-18:00

Zapisy: k.kosowska@kuznia.edu.pl lub tel. 12 648-08-86

www.kuznia.edu.pl

www.biblioteka.kuznia.edu.pl



**Ośrodek Kultury
im. C. K. Norwida**

Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida - Klub Kuźnia

os. Złotego Wieku 14 - zbiórka przed budynkiem klubu

Mistrzejowicki spacer przyrodniczy dla rodziców z dziećmi

21 maja 2021 godz. 17:30-19:00

www.kuznia.edu.pl



**Ośrodek Kultury
im. C. K. Norwida**

Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida - Klub Kuźnia

os. Złotego Wieku 14, Kraków - przed budynkiem klubu lub w patio

Zielone historie - w krainie faktur, kształtów i kolorów (warsztaty dla dzieci)

21 maja 2021 godz. 18:00-19:00

www.kuznia.edu.pl



**OŚRODEK KULTURY
KRAKÓW-NOWA HUTA
WWW.KRAKOWNH.PL**

Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta, Klub 303

os. Dywizjonu 303 nr 1 - teren przy klubie, osiedle

Superbohaterzy - gra terenowa (limit 15 osób)

21-23 maja 2021 start 21.05 o 10:00, finał 23.05 o 16:00

www.krakownh.pl

www.facebook.com/klub303ok



**OŚRODEK KULTURY
KRAKÓW-NOWA HUTA
WWW.KRAKOWNH.PL**

Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta, Klub Dukat

os. Grębałów, ul. Styczna 1 - teren przy klubie

Piknik rodzinny (limit 15 osób)

21 maja 2021 godz. 14:00-18:00

www.krakownh.pl

www.facebook.com/klub.dukat



OŚRODEK KULTURY
KRAKÓW-NOWA HUTA
WWW.KRAKOWNH.PL

Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta, Klub Jędrus

os. Centrum A 6A - teren przy klubie

Piknik rodzinny - Kredowa Inwazja (limit 15 osób)

22 maja 2021 godz. 11:00-14:00

www.krakownh.pl
www.facebook.com/klubjedrus



OŚRODEK KULTURY
KRAKÓW-NOWA HUTA
WWW.KRAKOWNH.PL

Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta, Klub Karino

os. Chalupki, ul. Truskawkowa 4 - teren przy klubie

Album rodzinny - warsztaty scrapbookingu (limit 15 osób)

21 maja 2021 godz. 16:00-17:30

www.krakownh.pl
www.facebook.com/klubkarinoNH



OŚRODEK KULTURY
KRAKÓW-NOWA HUTA
WWW.KRAKOWNH.PL

Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta, Klub Zakole

os. Kantorowice, ul. Zakole 31 - teren przy klubie

Piknik rodzinny (limit 15 osób)

23 maja 2021 godz. 14:00-17:00

www.krakownh.pl
www.facebook.com/klubzakole



Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży w Krakowie

ul. Dietla 53

WYSTAWA: „Kraków! – po prostu” – wystawa prac plastycznych

21-23 maja 2021 godz. 11:00-16:00

Zgłoszenia (jeżeli będzie to wymagane w związku z obostrzeniami)
pod nr tel. 12 430-50-90 e-mail: biuro@sckm.krakow.pl

www.sckm.krakow.pl



Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży w Krakowie

ul. Dietla 53

„NA SZKLE MALOWANE – warsztaty skierowane do dzieci (od lat 5)
i rodziców.

23 maja 2021 godz. 15:00-17:00

www.sckm.krakow.pl

Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży w Krakowie

ul. Wietora 13

22 maja 2021

- FAMILIJNY JAM-SESSION – to wspólne, rodzinne granie na instrumentach własnych (akustycznych)
godz. 10:00-12:00 (scena)
- MOTYLKOWE LATAWCE – warsztat plastyczny
godz. 10:00 oraz 11:30 (pracownia ceramiczna)
- NIEZAPOMINAJKA Z KAZIMIERZA CZYLI ZAKŁADKA – warsztat plastyczny samodzielnego wykonania zakładki do książek
godz. 10:00-13:00 (sale plastyczne)
- O CZYM SZUMIĄ DRZEWA – ekozakręcona Rodzinka w akcji – twórcze warsztaty (galeria i Bulwary Wiślane)
godz. 11:00-12:30
13:00-14:30
15:00-16:30
- Teatrzyk CIENI Pana Piórko oraz Inna Bajka
godz. 11:00-12:00 (sala teatralna oraz Bulwar Inflancki)

23 maja 2021

- ARTYSTYCZNA RODZINA
godz. 10:00-12:00 (scena)
- CYRK RODZINNY z cyklu POMYSŁ NA NIEDZIEŁĘ
godz. 11:00-14:00 (sala 34 oraz ogród)
- GRA MIEJSKA „Detektywi na tropie tajemnic i zagadek Kazimierza” przeznaczona dla 10 rodzin
godz. 10:45-14:00 (Kazimierz)
- ARTYSTYCZNA RODZINA
godz. 10:00-12:00 (scena)

22-23 maja 2021

- RODZINNA WYMIENIALNIA – WYMIENIMY SIĘ KSIĄŻKĄ, ZABAWKĄ – akcja wymiany rzeczy dla rodzin.
godz. 11:00-17:00
- Spektakl Teatralnego Studia Młodych dla dzieci „Grunt to Rodzinka”
godz. 14:00-15:00
16:00-17:00
18:00-19:00
- Spektakl taneczny „Feniksowe prezentacje”
godz. 16:00-17:00
- Koncert „Muzyczne listy do M.”
godz. 18:00-19:00

Zgłoszenia pod nr tel. 12 430-50-90 e-mail: biuro@sckm.krakow.plwww.sckm.krakow.pl

KLUBY RODZICÓW



Fundacja Polekont Istota Przywiązania

Klub Rodziców, ul. Kurczaba 2

Dzień otwarty Klubu Rodziców z dziećmi do lat 3

22 maja 2021 godz. 9:00-14:00

Zapisy: fundacja@fundacjapolekont.pl

www.fundacjapolekont.pl/klub-rodzicow/klub-kurczaba/



Fundacja Polekont Istota Przywiązania

Klub Rodziców, ul. Dąbska 18D/LU5

Dzień otwarty Klubu Rodziców z dziećmi do lat 3

22 maja 2021 godz. 9:00-14:00

Zapisy: fundacja@fundacjapolekont.pl

www.fundacjapolekont.pl/klub-rodzicow/klub-dabska/



Fundacja Rodzina Plus

Klub Rodziców Kurdwanów, ul. Witosa 39 I piętro

22 maja 2021

- Animacje w Klubie, ścieżki sensoryczne, stacje zadaniowe, konkursy, zabawy rodzinne, zabawy plastyczne
godz. 10:00-12:00 (zapisy)
- Sala zabaw dla dzieci do 4 lat
godz. 10:00-13:00
- Stoisko Jem Świadomie: słodkie, a zdrowe
godz. 12:00-13:00
- Muzyka i ja -wspólne zabawy przy muzyce z instrumentami
godz. 13:30-14:00 (grupa 1) (zapisy)
godz. 14:00-14:30 (grupa 2) (zapisy)

Zapisy (jeśli dotyczy): klub.rodzicow.kurdwanow@gmail.com

<http://www.rodzinaplus.org/>



Stowarzyszenie „Kultura i Edukacja”

Klub Rodziców, ul. Bobrowskiego 6

22 maja 2021

- Strefa zabawy, rodzinna kawiarenka
godz. 10:00-15:00
- Muzyka dla smyka
godz. 10:00-11:00 (zapisy)
- Plastyka dla smyka
godz. 11:00-12:00 (zapisy)
- Przedstawienie Teatru Eden
godz. 12:00-13:00
- Rodzinne tańce integracyjne
godz. 13:00-14:00
- Warsztaty twórcze dla dzieci 4+
godz. 14:00-15:00

Zapisy (jeśli dotyczy): biuro@skie.org.pl

www.skie.org.pl

Stowarzyszenie Daleko Więcej

Klub Rodziców, ul. Berka Joselewicza 28

22 maja 2021

- Przestrzeń Zabawy
godz. 9:30-11:00, 12:00-14:00
- Warsztaty Twórcze
godz. 11:00-12:00 (zapisy)

Zapisy (jeśli dotyczy): klub@dalekowiecej.pl

www.dalekowiecej.pl

Stowarzyszenie Daleko Więcej

Klub Rodziców, ul. Wizjonerów 2

22 maja 2021

- Przestrzeń Zabawy
godz. 9:00-10:00; 11:00-12:30; 13:30-14:00
- Warsztaty Twórcze
godz. 10:00-11:00 (zapisy)
- Mam czas
godz. 12:30-13:30

Zapisy (jeśli dotyczy): klub.bronowice@dalekowiecej.pl

www.dalekowiecej.pl





Stowarzyszenie Daleko Więcej

Pracownia Piastów 22, ul. Piastów 22

22 maja 2021

- Przestrzeń Zabawy
godz. 9:00-9:30, 10:30:15:00
- Warsztaty Twórcze (dla dzieci w wieku 3-6 lat)
godz. 11:00-12:00 (zapisy)

Zapisy (jeśli dotyczy): pracownia@dalekowiecej.pl

www.dalekowiecej.pl

Stowarzyszenie Rodzin Adopcyjnych i Zastępczych PRO FAMILIA

Klub Rodziców FAMILKA, os. Górali 15

22 maja 2021

- Rodzinnna kawiarenka - dobra kawa dla rodziców, strefa zabawy z animatorem dla dzieci
godz. 9:00-10:00, 12:00-15:00
- Zajęcia MUZYCZNO-RUCHOWE dla dzieci w wieku 1-5 lat
godz. 10:00-11:00 (zapisy)
- LOGORYTMIKA dla dzieci w wieku 1-5 lat
godz. 11:00-12:00 (zapisy)
- SMYKO-MULTISENSORYKA
godz. 15:00-16:00 (zapisy)

Zapisy pod nr tel: 784 305 610 lub wiadomość na FB

www.profamilia.pl

www.facebook.com/KlubRodzicaFamilka

SIE MA CHA

Stowarzyszenie SIEMACHA

Com-Com Zone ul. Ptaszyckiego 6 (plener, orlik)

21 maja 2021

- Eko-bomby nasienne - warsztaty
godz. 17:00-19:00 (zapisy)
- Warsztaty sensoryczne dla najmłodszych (15 osób)
godz. 15:00-17:00 (zapisy)
- Warsztaty plastyczne dla dzieci i młodzieży (mandale)
godz. 15:00-16:00 (zapisy)
- Zielone obrazy z chrobotka (15 osób)
godz. 16:00-17:00 (zapisy)
- Zumba
godz. 17:00-19:00
- Badminton
godz. 15:00-17:00
- Rodzinne gry zespołowe
godz. 17:00-19:00

22 maja 2021

- W zdrowym ciele zdrowy duch - strefa sportowa
godz. 11:00-15:00 (zapisy)
- Zumba
godz. 11:00-13:00
- Warsztaty animacyjne
godz. 11:00-13:00
- Warsztaty zielarskie (15 miejsc)
godz. 11:30-14:00 (zapisy)
- Ekologiczne masy- warsztaty dla najmłodszych
godz. 13:00-15:00
- Adopcja roślin, czyli uczestnicy przynoszą roślinki
i mogą je wymienić na inne
godz. 11:00-14:00

Zapisy (jeśli dotyczy): d.bubniak@siemacha.org.pl

www.siemacha.org.pl

www.facebook.com/Siemacha

REKREACJA



Anikino Kraina Zabaw Dziecięcych

ul. Nieduża 4

Zabawy sprawnościowe

21 maja 2021 godz. 15:00-19:00

22 maja 2021 godz. 10:00-19:00

23 maja 2021 godz. 10:00-19:00

www.anikino.pl



BeFit24Team/BF24 GYM

al. Pokoju 44

Warsztaty Ninja Family

22 maja 2021 godz. 13:00-16:00

Zapisy: befit24team@gmail.com

www.befit24.orderengine.pl



Centrum Wspinaczkowe - Reni Sport

ul. Szymona Szymonowica 83

23 maja 2021

- Trening wspinaczkowy dla dzieci z instruktorem
godz. 14:00-15:00
- Zjazd na tyrolce
godz. 15:30-16:00

Zapisy pod nr tel. 668-401-847 lub cwrenisport@gmail.com

www.renisport.pl



Ciuciu Cukier Artist

ul. Grodzka 38

Pokazy produkcji słodczy

21-23 maja 2021 godz. 11:00-18:00

Zapisy pod nr tel. 698-521-542

www.facebook.com/krakow.ciuciu



GOjump Mateczny

ul. Rzemieślnicza 20G

GOjump - rodzinne rozgrywki sportowe na trampolinach

22-23 maja 2021 godz. 11:00-16:00

Zapisy na recepcji lub www.krakow2.gojump.pl/rezerwacja/

www.facebook.com/gojumpkrakow/



GOjump MEGAPark Sikorki

ul. Sikorki 23

GOjump - rodzinne rozgrywki sportowe na trampolinach

22-23 maja 2021 godz. 11:00-16:00

Zapisy na recepcji lub www.krakow.gojump.pl/rezerwacja/

www.facebook.com/gojumpkrakow/



GOKidz

ul. Rzemieślnicza 20G

Zostań Mistrzem Sportowej Gry w GOKidz!

22-23 maja 2021 godz. 11:00-16:00

Zapisy na recepcji lub www.gokidz.pl/kup-bilet/

www.facebook.com/gokidzkrakow/



Klub Sportowy Rajsko

ul. Nad Fosą 32a

21 maja 2021

- Pokaz udzielania pierwszej pomocy, konkurs zonglerki
godz. 16:00-20:00

22 maja 2021

- Turniej piłki nożnej
godz. 12:00-16:00

www.ksrajsko.pl



Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie

Wydarzenie online

Szkolenia profilaktyczne dla dzieci i młodzieży oraz rodziców

22 maja 2021 godz. 11:00-17:00

Zajęcia w grupach do 30 osób, wg. harmonogramu na stronie www.profilaktyka3@mcpu.krakow.pl
Zapisy pod nr tel. 668-367-615 lub profilaktyka3@mcpu.krakow.pl

www.mcpu.krakow.pl



Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie

Polskie Radio Kraków

Reportaż na temat Świąta Rodziny Krakowskiej oraz działań MCPU

30 maja 2021 godz. 21:00-22:00

www.mcpu.krakow.pl



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie

Siemaszki 31 - Ogród

Rodzinne spotkanie w Ogrodzie Społecznym

22 maja 2021 godz. 11:00-13:00

[Facebook PAL Siemaszki](https://www.facebook.com/PAL.Siemaszki)



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie

Glinik 63 - Park Wadów

Zajęcia „Zdrowy kręgosłup”

22 maja 2021 godz. 11:00-13:00

[Facebook PAL Na Olszy](https://www.facebook.com/PAL.NaOlszy)



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie

Jaremy 1 - Ogród

Zabawy w ogrodzie

22 maja 2021 godz. 12:00-14:00

[Facebook PAL Azory](https://www.facebook.com/PAL.Azory)



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie

Dąbrówki 7

Wystawa prac artystycznych uczestników PAL

22 maja 2021 godz. 14:00-16:00

[Facebook PAL Znaczenie Rodziny](#)



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie

Na Skarpie 35

Warsztaty dla dzieci

22 maja 2021 godz. 10:00-13:00

[Facebook PAL Na Skarpie](#)



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie

Wydarzenie online - konkurs plastyczny

22 maja 2021 godz. 10:00-13:00

[Facebook PAL Mistrzejowice](#)



MKS Cracovia SSA

Stadion Cracovii im. Józefa Piłsudskiego, ul. Józefa Kałuży 1

22 maja 2021

- Darmowe zwiedzanie stadionu Cracovii
godz. 10:00-15:00 (co godzinę)
- Pasiaste Przedszkola 3-7 lat
Pokazowe treningi Cracovia Kids dla najmłodszych
godz. 12:00-13:00
- Pasiaste Szkoły 8-12 lat
Pokazowe treningi Cracovia Kids dla najmłodszych
godz. 13:00-14:00

Dedykowana oferta promocyjna dla uczestników,
rabaty w klubowym sklepie przez cały weekend 21-23 maja 2021

Zapisy pod nr tel. 694-464-975 lub marketing@cracovia.pl

www.cracovia.pl

Park Rozrywki Rodzinnej „Wola Park”

al. Kasztanowa 1 - teren parku

Piknik rodzinny

23 maja 2021 godz. 13:00-19:00

Zapisy pod nr tel.: 790 030 765 lub kontakt@parkwola.pl

www.parkwola.pl/park-wola-kasztanowa/





KRAKÓW

Park Rozrywki Rodzinnej „Wola Park”

ul. Sodowa 7

Piknik rodzinny

23 maja 2021 godz. 13:00-19:00

Zapisy pod nr tel.: 660 744 040; lub sodowa@parkwola.pl

www.parkwola.pl/poznaj-park-wola-sodowa/

Przewrotki

ul. Centralna 41A

Warsztaty jazdy na wrotkach i rolkach

21 maja 2021 godz. 12:00-17:00

22 maja 2021 godz. 14:00-21:00

23 maja 2021 godz. 10:00-21:00

Zapisy: 600-892-292, 883-831-053 lub wrotki@przewrotki.com

www.przewrotki.com

Wisła Kraków

Stadion Miejski im. Henryka Reymana, Reymonta 20

Miasteczko piłkarskie

22 maja 2021 godz. 10:00-14:00

www.wisla.krakow.pl

YACHT CLUB POLSKI KRAKÓW

Przystań nad Wisłą obok mostu Wandy

Regaty o Puchar Komandora Yacht Klub Polski Kraków;
piknik żeglarski; warsztaty żeglarskie dla dzieci i młodzieży

22 maja 2021 godz. 11:00-16:00

www.ykp.krakow.pl

ZOO Kraków

ul. Kasa Oszczędności Miasta Krakowa 14

Rodzinne oprowadzanie po ZOO

21 maja 2021

godz. 9:00-10:00 (2 grupy do 35 os.)

11:00-12:00 (2 grupy do 35 os.)

13:00-14:00 (2 grupy do 35 os.)

Zapisy pod nr tel. 12 425-35-51 (wew. 61)

www.zoo-krakow.pl

TEATRY



Teatr Ludowy

Osiedle Teatralne 34

23 maja 2021

- „Tuwimowo..” - gry i zabawy dla dzieci z poezją Tuwima.
godz. 12:00
- „Jak nie zgubić się w Teatrze” / oprowadzenie
około godz. 12:50

www.ludowy.pl

MUZEA

Kraków

21 MAJA
2021

KRAKOWSKIE
noce



www.krakowskienoc.pl



Muzeum Armii Krajowej

ul. Wita Stwosza 12

21 maja 2021
NOC MUZEÓW

- Wystawa broni, wielkoformatowa gra planszowa dla dzieci i młodzieży
godz. 11:00-18:00
- Seniorzy - zwiedzanie z przewodnikiem
godz. 11:00-12:30 (zapisy)
- Warsztaty „Poznajemy współczesnych rycerzy” - klasy 1-3
godz. 11:00-12:30 (zapisy)
- Warsztaty dla młodzieży - GRA TERENOWA
godz. 13:00-14:30 (zapisy)
- Warsztaty rodzinne „Zostań asem wywiadu!” - gra terenowa
godz. 15:00-16:30 (zapisy)
- Orowadzanie z przewodnikiem
godz. 16:00-17:00; 17:00-18:00 (zapisy)

23 maja 2021

- Warsztaty dla dzieci „Czworonożni żołnierze” z grą wielkoformatową
godz. 11:00-12:30 (zapisy)
- Zwiedzanie z przewodnikiem dla dorosłych
godz. 13:00-14:00 (zapisy)
- Zwiedzanie z przewodnikiem dla grup rodzinnych
godz. 16:00-17:00 (zapisy)

Zapisy pod nr tel. 12 41-00-796 lub rezerwacja@muzeum-ak.pl

<https://www.facebook.com/MuzeumAK/>
www.muzeum-ak.pl



Galeria Sztuki Współczesnej Bunkier Sztuki

Rynek Główny 20, Pałac Potockich, piwnice

Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy poświęconej twórczości Krzysztofa Pendereckiego

22 maja 2021 godz. 12:00

Zapisy: press@bunkier.art.pl

www.bunkier.art.pl

Galeria Sztuki Współczesnej Bunkier Sztuki

Wydarzenie online

Konkurs plastyczny online dla dzieci w wieku 7-12 lat. Konkurs będzie opierał się na jednej z prac z Kolekcji Bunkra Sztuki. Do wygrania będą zestawy książek dla dzieci z serii Małego Klubu Bunkra Sztuki, które opracowane są przez artystów

22-23 maja 2021

Publikacja konkursu (nadsyłanie prac do 26 maja, wyniki 28 maja)

Zapisy: press@bunkier.art.pl

www.bunkier.art.pl

Galeria Sztuki Współczesnej Bunkier Sztuki

Wydarzenie online

Dedykowany zeszyt edukacyjny online. Zeszyt z zadaniami do wykonania, bazujący na pracach z Kolekcji Bunkra Sztuki

22 maja 2021

Publikacja konkursu (nadsyłanie prac do 26 maja, wyniki 28 maja)

www.bunkier.art.pl



Instytut Kultury Willa Decjusza

ul. 28 lipca 1943 17a

22 maja 2021

- Spacer detektywistyczny wokół Willi Decjusza
godz. 11:00 (zapisy)
- Zwiedzanie Willi Decjusza
godz. 11:00-16:00

Zapisy na spacer na stronie www w dn. 19-21 maja w godz. 9-16

www.willadecjusza.pl
www.facebook.com/Decjusz/



**Instytut Kultury
Willi Decjusza**



Międzynarodowe Centrum Kultury

Rynek Główny 25

22 maja 2021

- Szlakiem krakowskich legend – rodzinny spacer z elementami gry miejskiej
godz. 10:00 (zapisy)
- Galicyjski Pierścień Krakowa – rodzinny spacer z elementami gry miejskiej
godz. 15:00 (zapisy)

23 maja 2021

- Galicyjski Pierścień Krakowa – rodzinny spacer z elementami gry miejskiej
godz. 10:00 (zapisy)
- Szlakiem krakowskich legend – rodzinny spacer z elementami gry miejskiej
godz. 15:00 (zapisy)

21-23 maja 2021

- Bezpłatny wstęp do Galerii MCK dla rodzin z dziećmi
godz. 11:00-19:00

Zapisy: warsztaty@mck.krakow.pl

www.mck.krakow.pl



Międzynarodowe Centrum Kultury

Wydarzenie online - facebook MCK

MINIspotkania ze sztuką MODA

23 maja 2021 godz. 12:30

www.facebook.com/mckkrakow



Muzeum Etnograficzne im. Seweryna Udzieli w Krakowie

Dom Esterki, ul. Krakowska 46, Ratusz, plac Wolnica 1

Bezpłatny wstęp na wystawy Muzeum Etnograficznego w Krakowie (30 jednoosobowych biletów wstępu na wystawę czasową „Syberia. Głosy z Północy” i ekspozycję stałą Muzeum Etnograficznego).

22 maja 2021 godz. 10:00-19:00

Zapisy telefoniczne (szczegóły na stronie internetowej)

www.etnomuzeum.eu



Muzeum Etnograficzne
im. Seweryna Udzieli w Krakowie
Instytucja Kultury Województwa Małopolskiego

Muzeum Etnograficzne im. Seweryna Udzieli w Krakowie

Kazimierz

„Zagadkowy Kazimierz” - rodzinna gra miejska

22 maja 2021 godz. 11:00-13:00

Zapisy na stronie internetowej. Liczba miejsc ograniczona.

www.etnomuzeum.eu



UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
W KRAKOWIE

Muzeum Farmacji UJCM

ul. Floriańska 25

Wystawa stała

21-22 maja 2021 godz. 9:30-15:00
(przerwa 12:00-12:30, ostatnie wejście 14:15)

www.muzeumfarmacji.uj.edu.pl

Muzeum Inżynierii Miejskiej

ul. św. Wawrzyńca 15

21 maja 2021

- Zwiedzanie Muzeum
godz. 11:00-18:00

22 maja 2021

- Spacer Śladem Lema
godz. 12:00 (zapisy)

23 maja 2021

- Rodzinna Gra SPIN GO
godz. 12:00 (zapisy)

Zapisy: rezerwacja@mim.krakow.pl

www.mim.krakow.pl



Muzeum
Inżynierii
Miejskiej

Muzeum Inżynierii Miejskiej / Ogród Doświadczeń

al. Pokoju 68

21 maja 2021

- Warsztaty „Zapach w roli głównej”
godz. 15:00

22 maja 2021

- Seans w planetarium
godz. 15:00 (zapisy)

Zapisy: rezerwacja@mim.krakow.pl

www.mim.krakow.pl



Muzeum
Inżynierii
Miejskiej



Muzeum Krakowa

Muzeum Krakowa

Początek: ogród Domu Zwierzynieckiego, koniec: Park Jordana

Spacer „Przez Łąkę do Parku”, oprowadza Maria Lempart

22 maja 2021 godz. 12:00-13:30

Zapisy:

Centrum Obsługi Zwiedzających, Rynek Główny 1

poniedziałek - niedziela od 10.00 do 19.00

tel.: 12 426 50 60

e-mail: info@muzeumkrakowa.pl

www.muzeumkrakowa.pl

Muzeum Krakowa

Początek: Muzeum Podgórze, koniec: Kopiec Kraka

Spacer „Szlachetne sąsiedztwo Muzeum Podgórze”,
oprowadza dr Robert Gawęł

22 maja 2021 godz. 12:00-13:30

Zapisy:

Centrum Obsługi Zwiedzających, Rynek Główny 1

poniedziałek - niedziela od 10.00 do 19.00

tel.: 12 426 50 60

e-mail: info@muzeumkrakowa.pl

www.muzeumkrakowa.pl

Muzeum Krakowa

Wieża Ratuszowa, Rynek Główny 1

Rodzinne oprowadzanie „U szczytu władzy”,
oprowadza Justyna Kasińska

22 maja 2021 godz. 14:30-15:30

Zapisy:

Centrum Obsługi Zwiedzających, Rynek Główny 1

poniedziałek - niedziela od 10.00 do 19.00

tel.: 12 426 50 60

e-mail: info@muzeumkrakowa.pl

www.muzeumkrakowa.pl

Muzeum Krakowa

Oferta rodzinnych tras turystycznych do samodzielnego zwiedzania

Spacerowniki

<http://muzeumkrakowa.pl/cykle/materialy-do-pobrania>



Muzeum Krakowa



Muzeum Krakowa / Kamienica Hipolitów

pl. Mariacki 3

Rodzinne oprowadzanie „W mieszczańskim domu - z techniką na co dzień”, oprowadza Michał Hankus

23 maja 2021 godz. 12:00-13:00

Zapisy:

Centrum Obsługi Zwiedzających, Rynek Główny 1

poniedziałek - niedziela od 10.00 do 19.00

tel.: 12 426 50 60

e-mail: info@muzeumkrakowa.pl

www.muzeumkrakowa.pl



Muzeum Krakowa / Rynek Podziemny

Rynek Główny 1

Rodzinne oprowadzanie „Archeologiczna przygoda”, oprowadza Anna Warzecha

22 maja 2021 godz. 10:00-11:00

Zapisy:

Centrum Obsługi Zwiedzających, Rynek Główny 1

poniedziałek - niedziela od 10.00 do 19.00

tel.: 12 426 50 60

e-mail: info@muzeumkrakowa.pl

www.muzeumkrakowa.pl



Muzeum Narodowe w Krakowie Arsenał Muzeum Książąt Czartoryskich

ul. Pijarska 8

Źródła. Galeria Sztuki Starożytnej - oprowadzanie kuratorskie

22 maja 2021 godz. 10:30

Zapisy pod nr tel. 12 433-57-44 lub rezerwacja@mnk.pl

www.mnk.pl



Muzeum Narodowe w Krakowie / Dom Józefa Mehoffera

ul. Krupnicza 26

Warsztaty w ogrodzie: „Rodzina przy sztaludze”

22 maja 2021 godz. 10:00-13:00 (dołączyć można do 12:00)

Zapisy pod nr tel. 12 433-57-44 lub rezerwacja@mnk.pl

www.mnk.pl



Muzeum Narodowe w Krakowie
Galeria Sztuki Polskiej XIX w. w Sukiennicach

Rynek Główny 3

Konserwacja „Czwórki” w Sukiennicach -
spotkanie z konserwatorem

22 maja 2021 godz. 12:00

Zapisy pod nr tel. 12 433-57-44 lub rezerwacja@mnk.pl

www.mnk.pl

Muzeum Narodowe w Krakowie
Gmach Główny

Al. 3 Maja 1

Galeria Rzemiosła Artystycznego - zwiedzanie z przewodnikiem

23 maja 2021 godz. 12:30

Zapisy pod nr tel. 12 433-57-44 lub rezerwacja@mnk.pl

www.mnk.pl

Muzeum Narodowe w Krakowie
Kamienica Szolańskich

Plac Szczepański 9

Wystawa czasowa „Aleksander Kotsis (1836-1877)
Odcienie realizmu” - zwiedzanie z przewodnikiem

23 maja 2021 godz. 14:15

Zapisy pod nr tel. 12 433-57-44 lub rezerwacja@mnk.pl

www.mnk.pl

Muzeum Narodowe w Krakowie
Pałac Biskupa Erazma Ciołka

ul. Kanonicza 17

Pokaz konserwatorski: „Od nowa. Konserwacja dawnych portretów”

21-23 maja 2021 w godzinach otwarcia Pałacu

www.mnk.pl





Muzeum Narodowe w Krakowie Plac przed Gmachem Głównym

Al. 3 Maja 1

Warsztaty: „Szlachecka rzecz. Święto Rodziny po sarmacku”

23 maja 2021 godz. 11:00-14:00

www.mnk.pl

Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha

ul. Marii Konopnickiej 26

22-23 maja 2021 od godz. 10:00

- 30 darmowych pakietów do samodzielnego składania origami (papier do origami + wydruk instrukcji składania 3 figur)
- 15 darmowych biletów rodzinnych uprawniających do wejścia na bieżące wystawy

Decyduje kolejność zgłoszeń w recepcji budynku głównego.
Brak możliwości rezerwacji online i telefonicznie.

www.manggha.pl

Muzeum Sztuki Współczesnej MOCAK w Krakowie

ul. Lipowa 4

Międzypokoleniowe warsztaty „Portret rodzinny”

22 maja 2021 godz. 12:00-14:00

Bilety będą dostępne przez www.mocak.pl/bookstore

www.mocak.pl

Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego

Platforma MS Teams lub Zoom

Rodzinne warsztaty plastyczne

22 maja 2021 godz. 9:00-10:30

Zapisy pod nr tel. 539-639-596
lub collegiummaius.edukacja@uj.edu.pl

www.maius.uj.edu.pl



MUZEUM
ŻUP KRAKOWSKICH
WIELICZKA

Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka

Zamek Żupny - ul. Zamkowa 8, Wieliczka

Gra detektywistyczna „Tajemnicza historia pewnej solniczki”
+ malowanie solniczek na dziedzińcu

22 maja 2021

- Gra detektywistyczna „Tajemnicza historia pewnej solniczki”
+ malowanie solniczek na dziedzińcu
godz. 11:00; 13:00; 15:00

23 maja 2021

- Spektakl teatralny dla dzieci
„Księga pełna czarów - krakowska baśń dla dzieci”
godz. 11:00-12:00

Zapisy przez nr tel. 12 289-16-33
lub m.gawronska@muzeum.wieliczka.pl

www.muzeum.wieliczka.pl



MUZEUM
ŻUP KRAKOWSKICH
WIELICZKA

Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka

Ekspozycja podziemna Muzeum w Kopalni Soli

Warsztaty rodzinne w kopalni „Z legendą przez kopalnię”

22 maja 2021 godz. 11:00; 12:00; 14:00

Zapisy przez nr tel. 12 289-16-33
lub m.gawronska@muzeum.wieliczka.pl

www.muzeum.wieliczka.pl



Pracownia
i Muzeum
Witrażu
od 1902 roku

Pracownia i Muzeum Witrażu

al. Zygmunta Krasińskiego 23

Zwiedzanie z przewodnikiem Muzeum Witrażu

21-22 maja 2021 godz. 16:30-17:30

Wejściówki zostaną rozdane w wyniku konkursu, który zostanie ogłoszony 14 maja 2021 r. na profilu Muzeum na Facebooku.

www.facebook.com/muzeumwitrazu



ZAMEK
KRÓLEWSKI
NA WAWELU

Zamek Królewski na Wawelu - Państwowe Zbiory Sztuki

Wzgórze Wawelskie

Gra terenowa „Tajemnice Wawelskiego Wzgórza”

22 maja 2021

godz. 14:00-15:00; 14:15-15:15;
14:30-15:30; 14:45-15:45

Zapisy poprzez wypełnienie formularza na stronie:
[Formularz do zapisów \(kliknij tutaj\)](#)

www.wawel.krakow.pl

Zamek Królewski na Wawelu - Państwowe Zbiory Sztuki

Dziedziniec arkadowy Zamku Królewskiego na Wawelu

Zajęcia plastyczne „Nowy fryz. Rodzina prawie cesarska”

23 maja 2021

godz. 10:00-11:00; 11:30-12:30;
13:00-14:00; 14:30-15:30

Zapisy poprzez wypełnienie formularza na stronie:
[Formularz do zapisów \(kliknij tutaj\)](#)

www.wawel.krakow.pl



ZAMEK
KRÓLEWSKI
NA WAWELU

ZDROWIE



N.Z.O.Z. Krakowski Ośrodek Diagnostyki Kręgosłupa

ul. Krakowska 39

Badania wad postawy u dzieci

- diagnostyka funkcjonalna kręgosłupa i stóp metodą DIERS u osób dorosłych
- porady w zakresie problemów bólowych kręgosłupa u osób dorosłych

23 maja 2021 godz. 10:00-14:00

Zapisy pod nr tel. 12 421-39-39

www.kodk.pl



IX ŚWIĘTO RODZINY KRAKOWSKIEJ

RAZEM NA BŁONIA! 23.05.2021
NIEDZIELA GODZ. 10-18

- BIEGI RODZINNE
- KONKURSY I ROZGRYWKI SPORTOWE
- PORADY ZDROWOTNE
- POKAZY SŁUŻB MUNDUROWYCH