



Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

adres – os. Mistrzejowice Nowe 6a, 31-640 Kraków

kontakt – tel. 609397000

e-mail : cas.ruch@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12-18
wtorek	11-18
środa	10-18
czwartek	11-18
piątek	11-18

O BOWIĄZUJE OD 01.02.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2025

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	10 i 24 lutego
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	10 i 24 lutego
Wtorek 4,11,18,25	11-13	Robótki ręczne	11 i 25 lutego
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 5,12,19,26	13-15	Gry pamięciowe	
	16-18	Porady Dietetyczne	19 i 26 lutego
	15-18	Nordic walking	

Czwartek 6,13,20,27	11-13	Terapia Sztuką	
	16.30-17.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	Sala gimnastyczna SP 89 konieczne zapisy
	17.30-18.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	Sala gimnastyczna SP 89 konieczne zapisy
Piątek 7,14,21,28	11-13	Kawiarenka/ gry stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w – luty 2025;
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
21.02	16.30	Spotkanie wolontariuszy	Siedziba Cas
w każdy dzień	W godzinach działania Centrum	Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki, gier planszowych, pamięciowych	

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:

spbioppl@gmail.com

cas.ruch@gmail.com

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS