



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas@fundacjakdm.pl

strona internetowa: fundacjakdm.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 - 14:00
wtorek	10:00 - 14:00
środa	10:00 - 14:00
czwartek	10:00 - 14:00
piątek	10:00 - 14:00

OBOWIAZUJE OD 24.02.2025

Harmonogram zajęć stałych – luty 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 03.02.2025 10.02.2025 17.02.2025 24.02.2025	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	11:00 - 13:00	Kawiarnia	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	03.02 oraz 24.02 zajęcia odwołane
wtorek 04.02.2025 11.02.2025 18.02.2025 25.02.2025	11:30 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	
	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
środa 05.02.2025 12.02.2025 19.02.2025 26.02.2025	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12:00 - 13:00	Kawiarnia	
czwartek 06.02.2025 13.02.2025 20.02.2025 27.02.2025	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer z kijami	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:30 - 14:00	Kawiarnia	
	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

Zajęcia dodatkowe w lutym 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa 05.02.2025	12:00 - 14:00	Warsztaty kreatywne z uważności	
poniedziałek 10.02.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
wtorek 11.02.2025	10:00 - 12:00	Warsztaty kulinarne z dietetyczką	
poniedziałek 17.02.2025	10:00 - 11:00	Trening nordic walking z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
środa 19.02.2025	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
poniedziałek 24.02.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
piątek 28.02.2025	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.