



## Centrum Aktywności Seniorów Nie Dzieli Nas Wiek

adres **31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21**

kontakt – tel. 727 430 999

e-mail [fundacjanie.dzieli.nas@op.pl](mailto:fundacjanie.dzieli.nas@op.pl)

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	15.00 – 17.00
wtorek	16.00 - 17.00
środa	16.00 – 18.00
czwartek	16.00 – 18.00
piątek	10.00 – 12.00

**OBOWIĄZUJE od 1.03.2025r.**

### Harmonogram zajęć stałych marzec 2025r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30 -12.00	Język angielski	ul. Weissa 8/21
	13.00 -14.00	Smovey - radość z ruchu	Sala przy kościele NPNMP ul. Chełmońskiego 41
	15.00 -17.00	Zajęcia teatralne	ul. Weissa 8/23
	14.30 – 16.30	Zdrowy i aktywny senior. Automasaż	ul. Weissa 8/21
wtorek	10.00 –11.30	Język włoski	ul. Weissa 8/21
	13.15-14.45	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilates, strechin	ul. Weissa 8/21
	16.00 -18.00	Kawiarenka senioralna	ul. Weissa 8/21
środa	12.30 – 13.30	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 -17.30	Trening umysłu.	ul. Weissa 8 /21
czwartek	10.00 –11.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Weissa 8/23
	16.00 - 18.00	E-senior – zajęcia indywidualne odwołane przez cały miesiąc	ul. Weiss 8/21
	16.00 –18.00	Zdrowe gotowanie.	ul. Weissa 8/21

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

  
CENTRUM AKTYWNOŚCI  
SENIORÓW



piątek	9.30 -11.30	Zajęcia plastyczno - techniczne	ul. Weissa 8/21
	11.30 - 13.30	Taniec w kręgu.	ul. Weissa 8/23

### Zajęcia dodatkowe marzec 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.03.2025r.	9.00 Msza Świąta na Wawelu 11.15 – uroczystości w Parku Jordana	ZAPROSZENIE na patriotyczno - religijne uroczystości NARODOWEGO DNIA PAMIĘCI "ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH"	Wyjście indywidualne
03.03.2025	14.00-16.00	Turniej Rusz Głową - skrabble	Weissa 8/21
06.03.2025	16.00 – 17.30	Wyjątkowo zajęcia e- senior z p.Kingą	Weissa 8/21
07.03.2025	16.00	Dzień Kobiet w CAS-ie	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
14.03.2025	15.00	Spotkanie z podróżnikiem Dawidem Łasutem	Weissa 8/21
25.03.2025	Wycieczka całodniowa	Wycieczka całodniowa - Chochołów i okolice	Zbiórka na pętli godz.9.00

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**