



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

OBOWIĄZUJE OD 01.04.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2025

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 7,14,28	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	7 i 28 kwietnia
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	7 i 28 kwietnia
Wtorek 1,8,15,22,29	11-13	Robótki ręczne	8 i 29 kwietnia
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 2,9,16,23,30	13-15	Gry pamięciowe	
	16-18	Porady Dietetyczne	9 i 30 kwietnia
	15-18	Nordic walking	

Czwartek 3,10,17,24,31	11-13	Terapia Sztuką	Uczymy się nawzajem
	16.30-17.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	konieczne zapisy 3,17,24,31 kwietnia
	17.30-18.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	konieczne zapisy 3,17,24,31 kwietnia
Piątek 4,11,18,25	11-14	Basen – Park wodny	Zapisy w biurze CAS
	14-16	Kawiarenka, gry pamięciowe	

Zajęcia dodatkowe w – kwiecień 2025; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11.04	16	Spotkanie Wolontariuszy	
9.04	16.15	Brylantowa rocznica Nowohuckiego Kombinatoru – spotkanie z Jackiem Mazianem	Zapisy w siedzibie 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