



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 01.05.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2025

miesiąc

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-----------------------------|-------------|---|-------------------------|
| Poniedziałek 5, 12,19,26 | 12-13 | Zajęcia komputerowe dla początkujących | |
| | 13-14 | Smartfon bez tajemnic | |
| | 16-18 | Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot | 5 i 12 maja |
| | 17-18 | Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot | 5 i 12 maja |
| Wtorek 6,13,20,27 | 16.30-17.30 | Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające | Sala gimnastyczna SP 89 |
| Środa 7,14,21,28 | 13-15 | Gry pamięciowe | |
| | 16-18 | Porady Dietetyczne | 14 i 28 maja |
| | 15-18 | Nordic walking | |

| | | | |
|------------------------|-------------|---|---------------------|
| Czwartek 8,15,22,29 | 11-13 | Terapia Sztuką | Uczymy się nawzajem |
| | 16.30-17.30 | Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1) | konieczne zapisy |
| | 17.30-18.30 | Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2) | konieczne zapisy |
| Piątek 4,11,18,25 | | Basen – Park wodny | Do ustalenia |
| | 14-16 | Kawiarenka, gry pamięciowe | |

Zajęcia dodatkowe w – maj 2025; *miesiąc*

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|
| 11.05 | 16 | Spotkanie Wolontariuszy | |
| 10.05 | 17.30 | Krakowska potańcówka dla seniorów os Teatralne 35 | Bilety do odbioru w Biurze 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