



Centrum Aktywności Seniorów ZŁOTY WIEK

adres - ul. Kurczaba 25

Kraków

kontakt: tel. 570 594 001

e-mail: casprokocim@gmail.com

<https://www.facebook.com/caszlotywiek>

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

OBOWIĄZUJE OD 5 MAJA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – maj 2025

Dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
5, 19	10.00 – 11.30	Zajęcia teatralne	CAS sala 5
5, 19	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
12, 26	10.00 – 11.30	Zajęcia wokalne	CAS sala 5
12	12.00 – 14.00	Zajęcia mobilne	CAS sala 5
26	12.00 – 14.00	Kurs fotograficzny	CAS sala 5

Wtorek			
6, 13	10.00 – 12.00	Historia sztuki	CAS sala 5
20, 27	10.00 – 12.00	Zdrowe żywienie i gotowanie – spotkanie z dietetyk Martą Kwiecień	CAS sala 5
6, 13, 20, 27	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna
6, 13, 20, 27	12.45 – 13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS sala gimnastyczna
Środa			
7, 21	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne	CAS sala 5
7	12.00 – 14.00	Działania proekologiczne	CAS sala 5
21	12.00 – 14.00	Zajęcia z małej poligrafii	CAS sala 5
14, 28	10.00 – 11.30	Gry stolikowe	CAS sala 5
14, 28	11.30 – 13.00	Zdrowy tryb życia - trening umiejętności psychologicznych, spotkania z Beatą Szadkowską	CAS sala 5
Czwartek			
8, 22, 29	9.30 – 10.15	Aqua aerobik basen	Com Com Zone Ul. Kurczaba 29
8, 15, 22, 29	11.00 – 11.45	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
8, 15, 22, 29	11.45 – 12.30	Zdrowy tryb życia – joga	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
9, 23	11.15 – 13.15	Trening pamięci	CAS sala 5
16, 30	10.00 – 12.00	Kurs haftu i szycia	CAS sala 5

16, 30	12.00 – 14.00	Historia sztuki	CAS sala 5
--------	---------------	-----------------	------------

Zajęcia dodatkowe – maj 2025:

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00 – 14.00	Dyżury w CAS - wolontariat	CAS
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00 – 14.00	Kawiarenka seniora - wolontariat	CAS
Środa 7	07.00 – 09.00	Próba teatralna Działajmy Razem – wolontariat, działania międzypokoleniowe	Szkoła Podstawowa nr 117
Czwartek 8	06.00 – 20.00	Wycieczka do Wrocławia	Zbiórka przystanek autobusowy róg ul. Majora i Dobrego Pasterza
Czwartek 15	08.00 – 20.00	Wycieczka do Mosznej	Zbiórka dawny dworzec PKS – wiadukt przy ul. Wielickiej
Piątek 9	14.30 – 15.30	Nasz ziołowy ogród – Działajmy Razem - wolontariat, działania międzypokoleniowe	Szkoła Podstawowa nr 117
Sobota 25	10.00 – 16.00	Święto Rodziny Krakowskiej	Tauron Arena Kraków

REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS ZŁOTY WIEK, lub on-line przez formularz na stronie: www.fundacjahita.pl

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy