



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 07.05.2025

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 09,16,23,30		Basen – Park wodny	9 i 16 maja
	14-16	Kawiarenka, gry pamięciowe	

Zajęcia dodatkowe w maju 2025; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.05	17.30	Krakowska potańcówka dla seniorów os Teatralne 35	Bilety do odbioru w Biurze Cas
16.05	16.00	Spotkanie wolontariuszy	
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*](mailto:cas.ruch@gmail.com)

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS