



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas@fundacjakdm.pl

strona internetowa: fundacjakdm.pl

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

W piątek 02.05 CAS będzie zamknięty

OBOWIAZUJE OD 15.05.2025

Harmonogram zajęć stałych – maj 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 05.05.2025 12.05.2025 19.05.2025 26.05.2025	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	11:00 - 13:00	Kawiarnia	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
wtorek 06.05.2025 13.05.2025 20.05.2025 27.05.2025	11:30 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	27.05 zajęcia odwołane
	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
środa 07.05.2025 14.05.2025 21.05.2025 28.05.2025	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12:00 - 13:00	Kawiarnia	
czwartek 08.05.2025 15.05.2025 22.05.2025 29.05.2025	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer z kijami	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane 15.05. spacer odwołany
	11:30 - 14:00	Kawiarnia	
	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

Zajęcia dodatkowe w maju 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 05.05.2025	10:00 - 11:00	Trening nordic walking z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
poniedziałek 12.05.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
piątek 16.05.2025	12:00 - 14:00	Warsztaty kreatywne z uważności w Ogrodzie Botanicznym	W razie niepogody zajęcia w budynku CASu
środa 21.05.2025	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
piątek 23.05.2025	11:30 - 13:30	Warsztaty kulinarne z dietetyczką	
poniedziałek 26.05.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
piątek 30.05.2025	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.