



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

OBOWIAZUJE OD 01.06.2025

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 02.06.2025 09.06.2025 16.06.2025 23.06.2025 30.06.2025	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	11:00 - 13:00	Kawiarnia	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
wtorek 03.06.2025 10.06.2025 17.06.2025 24.06.2025	11:30 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	
	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
środa 04.06.2025 11.06.2025 18.06.2025 25.06.2025	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia z dnia 18.06 przeniesione są na poniedziałek 16.06 godz. 11:00
	12:00 - 13:00	Kawiarnia	
czwartek 05.06.2025 12.06.2025 26.06.2025	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer z kijami	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane
	11:30 - 14:00	Kawiarnia	
	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 02.06.2025	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.
środa 04.06.2025	12:30 - 14:30	Warsztaty kreatywne z uważności w Ogrodzie Botanicznym	W razie niepogody zajęcia w budynku CASu
poniedziałek 09.06.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 11.06.2025	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
piątek 13.06.2025	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
poniedziałek 23.06.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.