



Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE

adres - ul. Limanowskiego 51; Kraków 30-553

tel. 884 866 402

e-mail: caspodgorze@gmail.com

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 CZERWCA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2025:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/tańca)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
2,9,16,30	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	
2,9,23	12:00 – 13:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	
16,30	12:00 – 13:30	Zajęcia Taneczne (dla uczestników przeglądu tanecznego) (45min.) 2h	
Wtorek			
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
3,10,17,24	10:30 – 11:15	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 1h	CAS. WOLONTARIAT

3,17	11:30 – 13:00	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS
10,24	12:00 – 13:30	Wokalne (45min.) 2h	
10,24	13:30 – 15:30	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60min.) 2h	
Środa			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
11,25	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	
11,25	14:00 – 15:30	Nordyc Wolking (45min) 2h	
4,11,18,25	16:00 – 18:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h	ul.Bujaka,15 (Kurdwanów, boisko przy szk.149)
18	10:30 – 12:30	Mediacji (60min) 2h	
11	12:30 – 14:00	Artystyczne (Wizerunek i prezentacja) (45min.) 2h	
18	11:00 – 13:00	Historia Sztuki (60 min.) 2h	
Czwartek			
5,12,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
12,26	12:45 – 13:30	Aerobik Wodny (45 min.) 1h	Zbiórka 12:30 Com Com na Kozłowie LIMIT 20 OSÓB Obowiązują zapisy w CAS
12	10:00 – 13:00	Przygotowanie do turystyki (45min.) 4h	
26	13:00 – 16:00	Działanie proekologiczne (60min.) 3h	
Piątek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS PODGÓRZE Dyżury wolontariat
6,13,20,27	12:00 – 14:00	Treningu pamięci (60min.) 2h Myślimy WSPÓLNIE	
6,20	10:00 – 10:45	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, ogólnorozwojowe (45 min.) 1h	Sala Sportowa Korona LIMIT 20 OSÓB Obowiązują zapisy w CAS
13,27	10:00 – 10:45	Sportowe, ruchowe, gimnastyczne, rehabilitacyjne (45 min.) 1h	

Zajęcia dodatkowe – czerwiec 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Poniedziałek 2,30	12:00 – 14:00	Spotkanie – integracyjno - informacyjne	CAS.

Uwaga !

Prosimy uczestników o samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.