

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

WathsApp: 722 102 173

e-mail: mscasy@poczta.fm

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10:00 -14:00, 15:00 -16:30
Wtorek	11:00- 13:00, 14:30 – 18:30
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:30- 13:00
Piątek	11:15 -15:00

19.06 czwartek CAS jest zamknięty nie ma w tym dniu zajęć

OBOWIAZUJE OD 04 Czerwca 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH CZERWIEC 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -13:00	Nowe technologie poziom zaawansowany	CAS
	13:00- 14:00	Poziom podstawowy	
Poniedziałek	10:30 -12:00	Plastyka	CAS
Poniedziałek 16,30	8:30-10:30	JestemEko	CAS
Poniedziałek	15:30-16:15	Zumba	CAS

Poniedziałek 2,23	8:00-10:30	Dyżur, dekoracja sali	CAS Wolontariat
Wtorek	12:00 -13:00	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek 3,10,17	11:00 -12:00	Trening pamięci- ćwiczenia logiczne, łamigłówki.	CAS
Wtorek	15:00 -15:45 15:45 – 16:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS 17 nie ma zajęć
Wtorek	17:00 – 18:30 15:00 -16:30	Warsztaty wokalne, chór	CAS 17.06
Środa	9:00-11:00 8:00 -10:00	Nowe technologie Smartfony	CAS 18.06
Środa 18	10:00-11:00	Spotkanie z policją	CAS Wolontariat
Środa	 12:00 -12:45 12:50 -13:35 12:00 -13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy I grupa początkująca II grupa zaawansowana Tylko grupa występująca w trakcie przeglądu	CAS 25 nie mają zajęć obydwie grupy 18.06
Czwartek	11:30-13:00 11:30 -13:00	Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty, Rozgrywki w bule	CAS 26.06 5,12. 06. bulodrom os. Złotego Wieku 41
Czwartek 12	9:30 -11:45	Wędrówki piesze – ogrody starego Krakowa	Zbiórka 9:30- Barbakan

Czwartek	9:45 -10:30 10:30- 11:15	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS 12 i 19 nie ma zajęć
Piątek	11:30-12:30 12:30-13:30 13:30-14:30	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS
Piątek	9:00 -10:30	Nordic walking	Zbiórka godz. 9:00 koło wodociągów

Zajęcia dodatkowe CZERWIEC 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	12:45-13:30	Basen	Os. Handlowe 4 Lista 21,28 nie ma zajęć
Wtorek 3	10:00 -13:00	VI Festiwal Artystyczny - pokaz tańca	Sala widowiskowa parafii św.Jadwigi ul. Łokietka 60 wolontariat
Piątek 6	12:00	Udział w pokazie tańca liniowego	Rynek Główny Zbiórka o godz. 11:30 od strony Ratusza wolontariat
Piątek 6	13:00 -16:00	„Kocham Kraków z wzajemnością” – wykonywanie obrazków z mchu i naturalnych elementów	Rynek Główny wolontariat
Poniedziałek 9	12:30-14:30	Bezpłatne warsztaty biodanzy	DK im. Bursy Zapisy 12 648 49 95

Piątek 13	12:00	Wodecki Twist Festiwal - udział chóru Harfa	Rynek Gł. Zbiórka godz.10:00 wolontariat
Piątek 13	18:00	Koncert zespołu „Ukoja” bezpłatne wejściówki odbiór w DK im. Bursy	DK im. Bursy os. Tysiąclecia 15 tel. 12 6484995
Wtorek 17	18:00 -19:00	Koncert chóru „Harfa”	DK im. Bursy Tysiąclecia 15 Bezpłatne wejściówki
Poniedziałek 23	12:30 -14:00	Taniec w kręgu – bezpłatne warsztaty	DK im. Bursy Tysiąclecia 15
Środa 25	10:00 -15:00	III Przegląd senioralnych grup tanecznych „Roztańczony Kraków	Hala 100-lecia KS Cracovia Ul. Focha 40

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy