



Centrum Aktywności Seniorów Nie Dzieli Nas Wiek

adres **31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21**

kontakt CAS/koordynator – tel. 727 430 999

koordynator ; Joanna

dyzur koordynatora w godzinach otwarcia CAS

e-mail fundacjanie.dzieli.nas@op.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	15.00 – 17.00
wtorek	16.00 - 17.00
środa	16.00 – 18.00
czwartek	16.00 – 18.00
piątek	10.00 – 12.00

OBOWIĄZUJE od 21.08.2025r.

Harmonogram zajęć stałych sierpień 2025r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30 -12.00	Język angielski	ul. Weissa 8/21
	9.00-10.00	Smovey - radość z ruchu od 22.08 do 2.09 zajęcia odwołane	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
	15.00 -17.00	Zajęcia teatralne	ul. Weissa 8/23
	17.00 – 19.00	Zdrowy i aktywny senior. Automasaż	ul. Weissa 8/21
wtorek	10.00 –11.30	Język włoski	ul. Weissa 8/21
	10.30-12.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilates, strechin	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
	16.00 -18.00	Kawiarenka senioralna	ul. Weissa 8/21
środa	12.30 – 13.30	Basen – aqua aerobics.	Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.30 -18.00	Trening umysłu.	ul. Weissa 8 /21
czwartek	10.00 –11.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa (14.08.2025 zajęcia odwołane)	XIV LO ul. Chełmońskiego 24

	12.00 - 14.00	E-senior – zajęcia indywidualne od 21.08.2025 zajęcia odwołane	ul. Weiss 8/21
	16.00 –18.00	Zdrowe gotowanie.	ul. Weissa 8/21
piątek	9.30 -11.30	Zajęcia plastyczno - techniczne	ul. Weissa 8/21
	11.30 - 13.30	Taniec w kręgu.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.08.2025	całodniowa	Wycieczka całodniowa Lublin i okolice	Zbiórka na pętli g.6.00
14.08.2025	g.17.00	Piosenka w Koronie Eleni z Zespołem	Scena plenerowa przy OŁTARZU TRZECH TYSIACLECI na Skałce
14.08.2025	10.00	Turniej Gry Mółkky przeniesiony z 29.07	DPS Kluzeka 6
17.08.2025	19.00	„Spotkania z operą i nie tylko...”	Scena plenerowa w Dworcu Białoprądnickim
24.08.2025	15.00 -22.00	V Nowohuckie Senioralia- przewidziano szereg atrakcji promujących zdrowy i aktywny styl życia: bezpłatne badania profilaktyczne, pokaz mody oraz pełne emocji występy artystyczne. Gwiazdą wieczoru będzie Halina Młynkova. Imprezę zakończy zabawa taneczna z Zespołem Silver Moon!	Scena plenerowa Nowohuckiego Centrum Kultury
31.08.2025	19.00	Gala Operetkowa	Scena plenerowa Nowohuckiego Centrum Kultury
w poniedziałki, środy, piątki	17.30	Gra w bulle i molkky	Park Krowoderski

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.