

Centrum Aktywności Seniorów „Tekla

adres: Kraków, ul. Stanisława Działowskiego 1

telefon CAS/koordynator : 535 538 450

koordynator Barbara

dyżur koordynatora poniedziałek : 14.00 – 15.00

e-mail: ester@strusiowo.pl

CAS czynne 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

OBOWIĄZUJE OD 1 września 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – wrzesień 2025

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	13.00 -14.00	Spotkanie z koordynatorem	
poniedziałek	14.00 -15.00	Porady indywidualne	
wtorek	9.00 -11.00	Nordic walking	1,8,15,22.09
środa	9.30 – 11.00	Taniec w kręgu	
środa	12.30 -14.30	Wiedza obywatelska	17,24.09
czwartek	13.30 - 15.30	Nauka gry w brydża	
czwartek	15.30 -17.30	Obsługa urzędzeń	18.09
czwartek	17.00 -18.00	Gimnastyka	
piątek	11.00-13.00	Trening pamięci	5,12,19.09
	12.00 -14.00	Muzykowanie	

ZAJĘCIA DODATKOWE – wrzesień 2025

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	UWAGI
sierpień	7.00	Wyjazd na grzyby	Termin zależny od wysypu