



Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

adres – os. Mistrzejowice Nowe 6a, 31-640 Kraków

telefon czynny w godzinach pracy CAS: [12 645 71 88](tel:126457188)

Kontakt do koordynatora Joanna tel. 609397000

Dyżury koordynatora – każdy poniedziałek godz.16-18

e-mail : cas.ruch@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	11-18
wtorek	11-18
środa	11-18
czwartek	11-18
piątek	11-15

OBOWIĄZUJE OD 01.09.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych wrzesień 2025

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 1,8,15,22,29	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	22 i 29 września
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	22 i 29 września
Wtorek 2,9,16,23,30	11-13	Robótki ręczne	09 i 23 września
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 3,10,17,24	11-12.30	NOWOŚĆ Trening umiejętności psychologicznych	17 września

Czwartek 4,11,18,25	16-18	Porady Dietetyczne	10 i 24 września
	15-18	Nordic Walking	
	11-13	Terapia Sztuką – fotografia i sztuki audiowizualne	
	16.30-18.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna	Sala gimnastyczna SP 89
Piątek 5,12,19,26	11-13	Basen Park Wodny	19 i 26 września
	13-15	Kawiarenka, gry pamięciowe	

Zajęcia dodatkowe w – wrzesień 2025;

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.09	16	Bezpłatne Badania Cukru i słuchu, Emisja filmu „Dalej Jazda”	Kino Kijów, wstęp bezpłatny po uprzednim zgłoszeniu telefonicznym: 12 429 37 28
27.09	do ustalenia	Wycieczka Złoty Stok do Kopalni Złota -	Zapisy w biurze Cas
w każdy dzień	W godzinach działania Centrum	Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki, gier planszowych, pamięciowych	

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:

spbioppl@gmail.com

cas.ruch@gmail.com

telefon: **12 645 71 88**

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS