



Centrum Aktywności Seniorów Nie Dzieli Nas Wiek

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

kontakt CAS/koordynator – tel. 727 430 999

koordynator ; Joanna

dyżur koordynatora w środę od g.16.00-17.00

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 24.09.2025r.

Harmonogram zajęć stałych wrzesień 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 15.09 i 22.09 zajęcia odwołane	Boisko Weissa 8 w razie niepogody sala przy kościele NPNMP ul. Chelmońskiego 41
	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	ul. Weissa 8/23
	16.00 -18.00	Trening umysłu	ul. Weissa 8/21
środa	12.30 – 13.30	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 -18.00	Kawiarenka senioralna	ul. Weissa 8 /21
czwartek	10.00 –11.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Weissa 8/23
	16.00 - 18.00	E-senior – zajęcia indywidualne	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.	ul. Weissa 8/23

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11.09.2025	całodniowa	Wycieczka całodniowa Kłaj i okolice	Zbiórka na pętli g.10.00
14.09.2025	Godzina w późniejszym terminie	Dzielnicowy Dzień Seniora zaprasza Rada Dzielnicy IV rozstrzygnięcie konkursu plastycznego „Dworki Prądnika Białego”	Dworek Białoprądnicki
17.09.2025	16.00	Małopolskie Cyfrowe Kino dla Seniora z Głosem Seniora. Film „Dalej jazda”, wykłady, bezpłatne badania słuchu i cukru.	Kino Kijów Aleja Zygmunta Krasickiego 34
24,25 09.2025	9.00	X Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Klub Sportowy Bronowianka
29.09.2025	16.00	Uroczyste zakończenie działalności CAS „Nie Dzieli Nas Wiek”	Hotel EXPRESS ul. Opolska 14

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.