



Centrum Aktywności Seniorów PROKOCIM

adres - ul. Kurczaba 25, Kraków

kontakt: tel. 570 594 001

kontakt koordynator: 570 594 001

koordynator: Małgorzata

dyżur osobisty koordynatora: środa od 10.00 – 14.00

e-mail: casprokocim@gmail.com

<https://www.facebook.com/caszlotywiek>

CAS czynny 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 PAŹDZIERNIKA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025

Dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
20	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
27	10.00 – 12.00	Zajęcia wokalne	CAS sala 5



Wtorek			
21	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS sala gimnastyczna
21	12.45 – 13.30	Zajęcia taneczne – zumba	CAS sala gimnastyczna
Środa			
29	11.30 – 13.30	Trening psychologiczny	CAS sala 5
Czwartek			
30	11.15 – 12.00	Zajęcia taneczne	CAS sala gimnastyczna
30	12.00 – 12.45	Zdrowy tryb życia – joga	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
24	10.00 – 12.00	Zajęcia teatralne	CAS sala 5

Zajęcia dodatkowe – październik 2025:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00 – 14.00	Dyżury w CAS - wolontariat	CAS
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00 – 14.00	Kawiarenka seniora - wolontariat	CAS
Sobota 4	18.00 – 20.00	Wernisaż wystawy	CEKID Wieliczka

REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS ŻŁOTY WIEK, lub on-line przez formularz na stronie: www.fundacja-hita.pl
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy