



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 01.10.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych październik 2025

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	20 i 27 października
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	20 i 27 października
Wtorek 7,14,21,28	11-12.30	Trening umiejętności psychologicznych	7 i 21 października
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89

Środa 1,8,15,22,29	11-13	Robótki ręczne	8 i 22 październik
	16-18	Porady Dietetyczne	15 i 29 październik
	15-18	Nordic Walking	
Czwartek 2,9,16,23,30	11-13	Terapia Sztuką – fotografia i sztuki audiowizualne	
	16.30-18.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna	Sala gimnastyczna SP 89
Piątek 3,10,17,24,31	11-13	Basen Park Wodny	10 i 17 października
	13-15	Kawiarenka, gry pamięciowe	

Zajęcia dodatkowe w – październik 2025;

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.10	12	Nadanie honorowego członkostwa Cas dla Prezydenta Majchrowskiego	Ogród Cas
18.10	10-14	Rodzinne Spotkania Plenerowe – Park Bednarskiego	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