

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 13 października 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2025

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	13.00 -14.00	Spotkanie z koordynatorem	
poniedziałek	14.00 -15.00	Porady indywidualne	
wtorek	10.00 -12.00	Nordic walking	
wtorek	10.00 -11.30	Gimnastyka w wodzie	Basen Camena w Skawinie
środa	9.30 – 11.00	Taniec w kręgu	
środa	12.30 -14.30	Wiedza obywatelska	
czwartek	13.00 - 15.00	Gry stolikowe	
czwartek	17.00 -18.00	Gimnastyka	
piątek	11.00-13.00	Trening pamięci	17,24.10
	12.00 -14.00	Muzykowanie	

ZAJĘCIA DODATKOWE – październik 2025

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	UWAGI
20.10.2025	7.00	Wyjazd edukacyjno – turystyczny do Leżajska	Obowiązują wcześniejsze zapisy
22.10.2025	16.00	Senioralny Klub Filmowy Życie dla początkujących (Paweł Podolski, Polska 2024) 76' prelekcja przed pokazem i dyskusja po filmie	Miejsce – kino Kika ul. I. Krasickiego 18 Obowiązują wcześniejsze zapisy