



Centrum Aktywności Seniorów „Przystań Aktywnego Seniora”

adres: ul. Dojazdowa 4, 30-105 Kraków

kontakt CAS/koordynator 690 651 389

imię koordynatora: Krzysztof

dyżur koordynatora: 06.10 10:00-12:00, 17.10 10:00-12:00, 31.10 10:00-12:00

e-mail cas@wopr.krakow.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 14.10.2025

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2025

(miesiąc)

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-14:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	
20.10	09:00-10:00	Terapia zajęciowa	
27.10	14:00-15:00	Obsługa urządzeń IT	
wtorek	10:00-14:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	
21.10	09:00-10:00	Obsługa urządzeń IT	
21.10 oraz 28.10	15:00-16:00	Gimnastyka	
28.10	09:00-10:00	Język angielski	
środa	10:00-14:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	
22.10	10:00-11:00	Nordic walking	
22.10	11:00-12:00	Porady fizjoterapeutyczne	

29.10	14:00-15:00	Szydełkowanie	
czwartek	10:00-14:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	
23.10	14:00-15:00	Szydełkowanie	
30.10	10:00-11:00	Nordic walking	
30.10	11:00-12:00	Porady fizjoterapeutyczne	
piątek	10:00-14:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	
24.10	14:00-15:00	Zajęcia kreatywne	
24.10 oraz 31.10	15:30-16:15	Pływanie zimowe	Zakrzówek zbiórka przy Centrum Sportów Wodnych

ZAJĘCIA DODATKOWE – październik 2025

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Piątek 17.10.	11:00-12:00	Spotkanie organizacyjne	
Piątek 17.10.	12:00-14:00	Seans filmowy	
Poniedziałek 20.10	11:00-14:00	Zawody Ping Pong	
Wtorek 21.10	11:00-14:00	Seans filmowy	
Poniedziałek 27.10	11:00-13:00	Zajęcia integracyjne	
Piątek 31.10	11:00-14:00	Zajęcia integracyjne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.