



FUNDACJA ARISE

Centrum Aktywności Seniorów CAS Kolorowe

adres - os. Kolorowe 11a, 31-940 Kraków

KOORDYNATOR – DAGMARA

kontakt CAS / Koordynator - tel. 666-971-585

e-mail: caskolorowe@gmail.com

DYŻUR KOORDYNATORA ŚRODA 12:00 – 13:00

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	10.00-14.00
środa	09.00-13.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 27 października 2025 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025

miesiąc

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00 – 10.00	Autoterapia twarzy	Zajęcia odbędą się 6.10.2025 Od 13.10 SMOVEY podział na grupy 13.10.2025 – I grupa 20.10.2025 – II grupa
	10.00 – 11.00	SMOVEY -gimnastyka z obręczami terapeutycznymi	
	11.00 – 13.00	Brydż i inne gry stółkowe	Zajęcia odbędą się 6, 13, 20, 27.10.2025

Wtorek	10.00 – 11.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 7, 14, 21, 28.10.2025 W DNIU 14.10 OD 10 -14 W dniu 28.10. od 10.00 do 10.30
	11.00 – 12.00	PILATES/JOGA	Zajęcia odbędą się 7, 14, 21, 28.10.2025 W DNIU 14.10 ODWOŁANE W dniu 28.10 od 10.30 do 11.30
	11.30 – 14.00	Zajęcia z rękodziela artystycznego	Zajęcia odbędą się 28.10.2025
	12.00 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 7, 21.10.2025
Środa	09.00 – 10.00	Język angielski poziom A2	Zajęcia odbędą się 1, 8, 15, 22, 29.10.2025 W DNIU 22.10 ODWOŁANE
	10.00 – 11.00	Język angielski poziom B1	
	11.00 – 13.00	Język włoski poziom A1/A2	Zajęcia odbędą się 8, 15.10.2025
	11.00 – 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 1, 22, 29.10.2025 W dniu 22.10 od 9 do 13
Czwartek	10.00 – 12.00	Zdrowe nawyki na emeryturze	Zajęcia odbędą się 16.10.2025
	12.00 – 13.00	Zajęcia światlicowo - towarzyskie	Zajęcia odbędą się 16,23.10.2025
	10.00 – 13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 2, 9, 22, 30.10.2025 W dniu 2,9.10 w godz. 10 – 12
	12.00 – 13.00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami: komputer, telefon komórkowy, tablet, etc	Zajęcia odbędą się 2, 9.10.2025
	13.00 – 14.00	Język hiszpański - poziom A1	Zajęcia odbędą się 2, 9, 16, 23, 30.10.2025

Piątek	9.00 - 10.00	ZUMBA	Zajęcia odbędą się 3, 10, 17, 24, 31.10.2025 W DNIU 3.10.2025 ZAJĘCIA ODWOŁANE
	10.00 - 11.00	Ćwiczenia rozciągające	
	11.00 - 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 3, 10, 17, 24, 31.10.2025 W DNIU 3.10.2025 OD 9.00 DO 13.00

Zajęcia dodatkowe w październiku 2025 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.10.2025	11:45 – 13:00	Warsztaty „Naczynia z gliny samoutwardzalnej” Klub Strych	Zbiórka 11:45 przed Klubem Strych, ul. Masarska 14 Liczba miejsc ograniczona, prosimy o zapisywanie się mailowo, telefonicznie lub osobiście w siedzibie CAS
14.10.2025	9:15 – 18:00	Wycieczka do Tarnowa (Starówka, Bazylika Katedralna, Muzeum Etnograficzne, Węgierski Zakątek Tarnowa itp.)	Zbiórka 9:15 na Dworcu Głównym Liczba miejsc ograniczona, prosimy o zapisywanie się mailowo, telefonicznie lub osobiście w siedzibie CAS ODWOŁANA – ODBĘDZIE SIĘ W PÓŹNIEJSZYM TERMINIE
14.10.2025	12.00 – 14.00	Gitara i śpiew, spotkanie muzyczne	SPOTKANIE ODWOŁANE
20.10.2025	9.15 – 19.00	Muzeum-Zamek w Łańcucie	Zbiórka 9:15 na Dworcu Głównym Liczba miejsc ograniczona, prosimy o zapisywanie się mailowo, telefonicznie lub osobiście w siedzibie CAS
28.10.2025	14:45 – 16:30	Podziemna Nowa Huta "Stan Zagrożenia"	Zbiórka 14:45 os. Szkolne 37, budynek Zespołu Szkół Mechanicznych nr 3 Liczba miejsc ograniczona, prosimy o zapisywanie się mailowo, telefonicznie lub osobiście w siedzibie CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.