



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 1 listopada 2025 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025

miesiąc

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00 – 10.00	Autoterapia twarzy	Zajęcia odbędą się 17.11.2025 I GRUPA
	10.00 – 11.00	SMOVEY -gimnastyka z obręczami terapeutycznymi	
	9.00 – 11.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 3, 10, 24.11.2025 W dniu 10.11 od 9 do 13
	11.00 – 13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 3, 17, 24.11.2025

Wtorek	10.00 – 11.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 4, 18, 25.11.2025
	11.00 – 12.00	PILATES/JOGA	Zajęcia odbędą się 4, 18, 25.11.2025
	12.00 – 14.00	Zajęcia z rękodzieła artystycznego	Zajęcia odbędą się 18.11.2025
	12.00 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 4.11.2025
Środa	09.00 – 10.00	Język angielski poziom A2	Zajęcia odbędą się 5, 12, 19, 26.11.2025
	10.00 – 11.00	Język angielski poziom B1	
	11.00 – 13.00	Język włoski poziom A1/A2	Zajęcia odbędą się 5, 19.11.2025
	11.00 – 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 12, 26.11.2025
Czwartek	10.00 – 12.00	Trening pamięci	Zajęcia odbędą się 20.11.2025
	12.00 – 13.00	Zajęcia światlicowo - towarzyskie	Zajęcia odbędą się 20.11.2025
	10.00 – 13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 6, 13, 27.11.2025
	13.00 – 14.00	Język hiszpański - poziom A1	Zajęcia odbędą się 6, 13, 20, 27.11.2025
Piątek	9.00 - 10.00	ZUMBA	Zajęcia odbędą się 7, 14, 21, 28.11.2025
	10.00 - 11.00	Ćwiczenia rozciągające	

12.00 – 13.00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami: komputer, telefon komórkowy, tablet, etc	Zajęcia odbędą się 7, 14.11.2025
11.00 - 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 7, 14, 21, 28.11.2025 W dniu 7,14.11 od 11 do 12

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2025 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.11.2025	19:45 – 22:00	XXII Międzynarodowy Festiwal Zadaszki Organowe im. prof. Jana Jargonia	Bazylika Nawiedzenia NMP OO. Karmelitów „Na Piasku“, ul. Karmelicka 19
25.11.2025	12.00 – 14.00	Gitara i śpiew, spotkanie muzyczne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.