



Centrum Aktywności Seniorów „Przystań Aktywnego Seniora”

adres: ul. Dojazdowa 4, 30-105 Kraków

kontakt CAS/koordynator 690 651 389

imię koordynatora: Martyna

dyżur koordynatora: wtorki 10:00-11:00

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 15.11.2025

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2025

(miesiąc)

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	
	15:30-16:30	Zajęcia taneczne laZuMbA	3,10,17,24 listopad
	17:00-18:00	Zajęcia oddechowe	17.24 listopad
	9:10-10:00	Basen gr I	24.11 Basen YMCA
wtorek	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	
	9:00-10:00	Angielski od zera	4,18,25 listopad
	15:00-15:45	Gimnastyka gr I	4,18,25 listopad
	16:00-16:45	Gimnastyka gr II	4,18,25 listopad
środa	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	
	09:00-10:00	Trening umysłu	5,12 listopad

	14:00-15:00	Szydełkowanie	12,19,26 listopad
	15:00-16:00	Malarstwo intuicyjne	12,26 listopad
	10:00-11:00	Porady fizjoterapeutyczne	19,26 listopad
	11:00-12:00	Nordic walking	19,26 listopad
czwartek	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	
	09:00-10:00	Porady fizjoterapeutyczne	6,13 listopad
	09:00-10:00	Obsługa IT	20,27 listopad
	10:00-11:00	Nordic walking	6,13 listopad
	11:00-13:00	Makrama	6,13,20,27 listopad 2 jednostki zajęciowe
	14:30-15:30	Papieroplastyka	ODWOŁANE
	14:00-15:00	Zdrowy senior	ODWOŁANE
	16:00-18:00	Bezpieczny senior	ODWOŁANE
piątek	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	
	10:00-11:00	Terapia zajęciowa	7,14,21,28 listopad
	11:00-12:00	Zajęcia kreatywne	7,14,21,28 listopad
	12:00-13:00	Obsługa IT	7 listopad
	14:00-15:00	Szydełkowanie	7 listopad
	15:30-16:15	Pływanie zimowe	7,14,21,28 listopad ZAKRZÓWEK
	9:10-10:00	Basen gr II	28.11 Basen YMCA
	17:00-20:00	Kawiarenkowe Andrzejki CAS	28.11.2025

ZAJĘCIA DODATKOWE – listopad 2025

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 04.11.2025	12:00-14:00	Klub filmowy- seans filmu	„Kto się śmieje ostatni?”

Poniedziałek 10.11.2025	10:00-12:30	Zajęcia integracyjne	Sala Kr WOPR
Wtorek 11.11.2025	17:00-20:00	Krakowska Lekcja Śpiewu	Rynek Główny
Środa 12.11.2025	11:00-13:00	Klub filmowy- seans filmu	„Teściowie”
Sobota 16.11.2025	10:00-14:00	Charytatywny bieg z wąsem- warsztaty	zalew w Kryspinowie, dojazd we własnym zakresie MPK
Poniedziałek 17.11.2025	11:00-13:00	Zajęcia integracyjne	„Nic na siłę”
Wtorek 18.11.2025	10:00-12:00	Patrol ekologiczny rzeki Wisły	Obowiązują zapisy, ilość miejsc ograniczona
Sobota 22.11.2025	10:00-15:00	Promocja CAS i zajęć	Dla wolontariuszy CAS
Poniedziałek 24.11.2025	10:00-12:30	Zajęcia integracyjne	Sala Kr WOPR
Wtorek 25.11.2025	10:00-12:00	WYKŁAD Profilaktyka i rehabilitacja dysfunkcji narządu ruchu.	sala Obrad im. Stanisława Wyspiańskiego w budynku Urzędu Miasta Krakowa przy Placu Wszystkich Świętych 3-4.
Środa 26.11.2025	10:00-12:00	Patrol ekologiczny rzeki Wisły	Obowiązują zapisy, ilość miejsc ograniczona
Piątek 28.11.2025	10:00-12:00	Andrzeжки	Sala CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.