



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 01.12.2025

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – grudzień 2025

(miesiąc)

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	1.12 9:00-14:00
	15:45-16:45	Zajęcia taneczne laZuMbA	1,15,22,29 grudzień
	17:00-18:00	Hiszpański	1,8,15 grudzień
	9:10-10:00	Basen	1,8 grudzień Basen YMCA
	10:00-11:00	Porady fizjoterapeutyczne	29 grudzień
	11:00-12:00	Nordic Walking	29 grudzień
wtorek	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	23, 30.12 9:00-14:00
	9:00-10:00	Angielski od zera	2,9,16 grudzień

	15:00-15:45	Gimnastyka gr I	2,9,16,30 grudzień
	16:00-16:45	Gimnastyka gr II	2,9,16,30 grudzień
środa	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	17.12 10:00-15:00 31.12 18:00-24:00
	14:00-15:00	Szydełkowanie	3,10 grudzień
	15:00-16:00	Obsługa IT	3,17 grudzień
	11:00-12:00	Porady fizjoterapeutyczne	10 grudzień
	10:00-11:00	Nordic walking	10 grudzień
	17:00-18:00	Gimnastyka oddechowa	10 grudzień
czwartek	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	9,11.12 9:00-14:00
	09:00-10:00	Porady fizjoterapeutyczne	4,18 grudzień
	10:00-11:00	Nordic walking	4,18 grudzień
	11:00-13:00	Makrama (2jz)	11,18 grudzień
piątek	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	5,19.12 9:00-14:00
	10:00-11:00	Terapia zajęciowa	12,19 grudzień
	11:00-12:00	Zajęcia kreatywne	12,19 grudzień
	15:45-16:45	Zajęcia taneczne laZuMbA	5 grudzień
	15:30-16:15	Pływanie zimowe	5,12,19 grudzień ZAKRZÓWEK
	9:10-10:00	Basen	5 grudzień Basen YMCA

ZAJĘCIA DODATKOWE – grudzień 2025

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek 01.12.2025	11:00-13:00	Zajęcia integracyjne	Sala Kr WOPR

Środa 3.12.2025	10:00-12:00	Patrol ekologiczny rzeki Wisły	Obowiązują zapisy
Piątek 5.12.2025	10:00-12:00	Patrol ekologiczny rzeki Wisły	Obowiązują zapisy
Wtorek 9.12.2025	11:00-13:00	Turniej ping-pong	Obowiązują zapisy
Czwartek 11.12.2025	10:00-12:00	Rola emocji i psychologii w kształtowaniu nawyków żywieniowych. Jak stres i codzienne emocje wpływają na wybory dietetyczne.	Sala obrad im. Stanisława Wyspiańskiego w budynku UMK przy placu Wszystkich Świętych 3-4
Piątek 12.12.2025	10:00-12:00	Wspólne ubieranie choinki	Sala Kr WOPR
Poniedziałek 15.12.2025	11:00-13:00	Zajęcia integracyjne	Sala Kr WOPR
Środa 17.12.2025	11:00-13:00	Poznajmy się lepiej, rozmowy przy kawie	Sala Kr WOPR
Wtorek 23.12.2025	11:00-13:00	Wspólne kolędowanie	Sala Kr WOPR
Wtorek 30.12.2025	10:00-13:00	Seans filmowy komedia świąteczna	Sala Kr WOPR
Środa 31.12.2025	18:00-24:00	SYLWESTER	Sala Kr WOPR, obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.