



# 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](mailto: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 stycznia 2026 r.**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026**

*miesiąc*

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
	09.00 – 13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 12, 19, 26.01.2026
	9.00 – 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 05.01.2026
Wtorek	10.00 – 11.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 13, 20, 27.01.2026

	11.00 – 12.00	PILATES/JOGA	Zajęcia odbędą się 13, 20, 27.01.2026
	12.00 – 14.00	Zajęcia z rękodzieła artystycznego	Zajęcia odbędą się 20.01.2026
	12.00 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 13 i 27.01.2026
Środa	09.00 – 10.00	Język angielski poziom A2	Zajęcia odbędą się 07, 13, 21, 28.01.2026
	10.00 – 11.00	Język angielski poziom B1	
	11.30 – 13.30	Język włoski poziom A1/A2	Zajęcia odbędą się 07, 21.01.2026
	11.00 – 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 13, 28.01.2026
Czwartek	10.00 – 12.00	Trening pamięci	Zajęcia odbędą się 22.01.2026
	12.00 – 13.00	Zajęcia światlicowo - towarzyskie	Zajęcia odbędą się 22.01.2026
	10.00 – 13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 08, 15, 29.01.2026
	13.00 – 14.00	Język hiszpański - poziom A1	Zajęcia odbędą się 08, 15, 22, 29.01.2026
Piątek	9.00 - 10.00	ZUMBA	Zajęcia odbędą się 09, 16, 23, 30.01.2026
	10.00 - 11.00	Ćwiczenia rozciągające	
	12.00 – 13.00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami: komputer, telefon komórkowy, tablet, etc	Zajęcia odbędą się 16, 23.01.2026

	11.00 - 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 09, 30.01.2026
--	---------------	------------------------------------	--------------------------------------

**01.01.2026 NOWY ROK – CAS NIECZYNNY**  
**06.01.2026 – ŚWIĘTO TRZECH KRÓLI – CAS NIECZYNNY**

**Zajęcia dodatkowe w styczniu 2026 r.**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*