



Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

adres – os. Mistrzejowice Nowe 6a, 31-640 Kraków

telefon czynny w godzinach pracy CAS: **12 645 71 88**

Kontakt do koordynatora Joanna tel. 609397000

Dyżury koordynatora – każdy poniedziałek godz.16-18

e-mail : cas.ruch@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	11-18
wtorek	11-18
środa	11-18
czwartek	11-18
piątek	11-15

OBOWIĄZUJE OD 01.01.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych styczeń 2026

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	19 i 26 styczeń
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	19 i 26 styczeń

Wtorek 6,13,20,27	11-12.30	Trening umiejętności psychologicznych	13 i 27 styczeń
	11-13	Robótki ręczne	20 styczeń
	16.00-17.00	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89 13,20,27 styczeń
Środa 7,14,21,28	16-18	Porady Dietetyczne	14 i 28 styczeń
	15-18	Nordic Walking	
Czwartek 1,8,15,22,29	11-13	Terapia Sztuką – fotografia i sztuki audiowizualne	8 i 22 styczeń
	16.00-18.00	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna	Sala gimnastyczna SP 89
Piątek 9,16,23,30			
	13-15	Kawiarenka, gry pamięciowe	

Zajęcia dodatkowe w – styczeń 2026; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
w każdy dzień	W godzinach działania Centrum	Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki, gier planszowych, pamięciowych	

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:

spbioppl@gmail.com

cas.ruch@gmail.com

telefon: 12 645 71 88

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS