



Centrum Aktywności Seniorów
CAS „Dojrzały Smak Życia”

e-mail: biuro@apz.org.pl telefon: 12294 81 35; 532 254 436

Centrum Aktywności Seniorów „Dojrzały Smak Życia”

adres - Kraków, ul Rzeźnicza 2A

kontakt do koordynatora: Ola tel. 601222214 poniedziałek, środa, piątek w godz. 9.00-13.00

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	10.00-14.00
środa	9.00-13.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 5

Harmonogram zajęć stałych – Styczeń 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek			
5	11.00-12.30	Czas nas kulturę Wolontariat	
19	11.00-12.30	Czas nas kulturę Kremlowskie żony	
26	11.00-12.00	Zajęcia arteterapia – terapia przez sztukę	
Wtorek			
13,20,27	10.00-11.30	Kursy językowe – lektorat z języka francuskiego	
20	11.00-12.00	Zajęcia arteterapia – terapia przez sztukę	
13	11.00-12.30	Zajęcia z gier stolikowych i sprawnościowych	
Środa			

7,14,21,28	9.00-10.30	Kursy językowe– lektorat z języka angielskiego gr 2	
7,14,21,28	11.00-12.30	Kursy językowe– lektorat z języka hiszpańskiego	
14,21.28	9.00-10.30	Kursy językowe – lektorat z języka angielskiego gr 1	
Czwartek			
15	11.00-12.30	Zajęcia artystyczne i elementami rękodzieła	
15	11.00-12.30	Seminarium z literatury i filmu	
Piątek			
9,16,23,30	12.30-13.15	Zajęcia z aqua aerobiku	

Zajęcia dodatkowe w styczeń 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy