



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 27.01.2026

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – styczeń 2026

(miesiąc)

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00/ 13:00-14:00	Kawiarenka CAS	
	11:00-13:00	BILLARD	5,12,19,26.01
	09:00-10:00	Malarstwo intuicyjne	5,26.01
	9:10-10:00	Basen	12,19.01 Basen YMCA
	08:00-09:00	hiszpański	12,19,26.01
	14:00-15:00	szydełkowanie	05,12,19,26.01
	15:45-16:45	ZUMBA	05,12,19,26.01
wtorek	10:00-11:00/ 13:00-14:00	Kawiarenka CAS	6.01 ŚWIĘTO CAS nieczynny

	11:00-13:00	Gry planszowe	13,20,27.01
	09:00-10:00	Angielski	13,20,27.01
	15:00-15:45	Gimnastyka gr I	13,20,27.01
	16:00-16:45	Gimnastyka gr II	13,20,27.01
środa	10:00-11:00/ 13:00-14:00	Kawiarenka CAS	
	11:00-13:00	Zajęcia integracyjne	14,28,01
	11:00-13:00	Scrablomania	07,21.01
	13:00-14:00	Obsługa IT	28.01
	15:00-16:00	Gimnastyka oddechowa	14.01
czwartek	12:00-14:00	Kawiarenka CAS	9,11.12 9:00-14:00
	10:00-12:00	Ping Pong	08,15,22,29.01
	11:00-13:00	Makrama (2jz)	08,22.01
	09:00-10:00	Joga	22,29.01
piątek	10:00-12:00	Kawiarenka CAS	
	12:00-14:00	Gry karciane	09,16,23,30.01
	10:00-11:00	Terapia zajęciowa	09,23,30.01 16.01 ODWOŁANE
	11:00-12:00	Zajęcia kreatywne	09,23,30.01 16.01 ODWOŁANE
	15:30-16:15	Pływanie zimowe	02,09,16,23,30.01 ZAKRZÓWEK
	9:10-10:00	Basen	09,16.01 Basen YMCA
	13:00-14:00	Obsługa IT	09,16.01

ZAJĘCIA DODATKOWE -styczeń 2025

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartek 01.01.2026	00:00-02:00	Powitanie Nowego Roku	Sala Kr WOPR
Czwartek 08.01.2026	15:00-16:00	Papieroplastyka- Trochę wiosny tej zimy, czyli robimy kwiaty z papieru	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
Niedziela 11.01.2026	12:00-14:00	Przeciągnij smoka przez Wisłę	Warsztaty oraz doping morsom, nie ma zapisów, Zbiórka okolice M. Grunwaldzkiego
Wtorek 13.01.2026	11:00-12:30	Wycieczka-zajęcia przyrodnicze w terenie Uzdrowisko Mateczny i tereny nad rzeką Wilgą	Sala Kr WOPR, limit miejsz, Obowiązują zapisy
Środa 14.01.2026	10:00-11:00	Sprawdź czy potrafisz – TRENING UMYŚŁU	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
Środa 21.01.2026	15:00-17:00	Lekcja z medykiem-samobadanie piersi i jąder- ty też to potrafisz	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
Sobota 24.01.2026	11:00-15:00	Finał WOŚP z KR WOPR	Bagry Wielkie, nie ma zapisów
Wtorek 27.01.2026	10:30-12:30	Lekcja z ratownikiem-Pierwsza pomoc RKO i AED- ty też możesz pomóc	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
Wtorek 27.01.2026	19:00-22:00	Wyjście do Filharmonii współpraca CAS Siemacha	Filharmonia Krakowska Obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.