



Centrum Aktywności Seniorów PROKOCIM

Kraków, ul. Kurczaba 25

Kontakt CAS/Koordynator: tel. 518 317 989 .,

Dyżur koordynatora Alicja: wtorek w godzinach: 12:00 – 14:00

e-mail: casprokocim@gmail.com <https://www.facebook.com/caszlotywiek/>

<https://www.facebook.com/fundacjaHITA/>

CAS czynny 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

OBYWIAZUJE OD 01 lutego 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2026r.

Dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	2,9,16,23		
2,9,16,23	10:00 – 12:00	Gry stolikowe	wolontariat
2,9,16,23	9:30-10:30	Zajęcia aqua aerobik na basenie	Com-Com Zone ul.Kurczaba 26
2, 16	12.00 – 13.00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu	Sala gimnastyczna
2, 16	13.00 -14.00	Zajęcia taneczne -taniec liniowy	Sala gimnastyczna
Wtorek	3,10,17,24		

17,24	12.00 – 13.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala gimnastyczna
17, 24	13.00 – 14.00	Zajęcia taneczne – zumba	Sala gimnastyczna
17	10.00 – 12.00	Zdrowy Styl Życia	
Środa 4,11,18,25			
4	12.00 - 14.00	Historia sztuki	
4,11	10.00-12.00	Trening pamięci	
Czwartek 5,12,19,26			
5,12	10.00 – 12.00	Zajęcia teatralne	
19,26	12:00-14:00	Plastyczne	
19,26	10.00 – 12.00	Zajęcia wokalne	
Piątek 6,13,20,27			
6,13	10.00-12.00	Arteterapia	
20,27	10.00-12.00	Rękodzieło - florystyka	
20,27	12.00 – 13.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala gimnastyczna
20,27	13.00 – 14.00	Gimnastyka -pilates	Sala gimnastyczna

Zajęcia dodatkowe – luty 2026

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00 – 14.00	Kawiarenka i dyżury w CAS	wolontariat

3.02.2026	12:00-14:00	„Tańczymy jak chcemy – razem i osobno”	Sala gimnastyczna
6.02.2026	12:00-14:00	„Zatańczymy dla zdrowia” łagodne tańce, dobra energia, wspólny czas	Sala gimnastyczna
10.02.2026	12:00-14:00	Ruch, rytm, uśmiech – taniec bez barier”	Sala gimnastyczna
11.02.2026	16:00	Szalone nożyczki	Teatr Bagatela
12.02.2026	12:00-14:00	Tłusty czwartek- spotkanie integracyjne	Sala nr 5
13.02.2026	12:00-14:00	„Radość w ruchu – taneczny poranek dla seniorów”	Sala gimnastyczna
14.02.2026	16:00	Koncert Walentynkowy	Opera Krakowska
24.02.2026	16:00	Występ kabaretu CAS Na Biało pt. Ognisko integracyjne	Dom Kultury Podgórze ul.Sokolska
26.02.2026	12:00	Stół nas łączy- spotkanie integracyjne	Sala nr 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy