



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 01.02.2026

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – luty 2026

(miesiąc)

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12:00-14:00	Kawiarenka CAS	02,09,16,23
	10:00-12:00	BILLARD	02,09,16,23
	08:00-09:00	Hiszpański od zera	2,09,16,23
	14:00-15:00	Szydełkowanie	2,09,16,23
	15:45-16:45	ZUMBA	2,09,16,23
	09:00-10:00	Malarstwo intuicyjne	16
	09:10-10:00	Basen	16,23 Basen YMCA
wtorek	12:00-14:00	Kawiarenka CAS	03,10,17,24
	10:00-12:00	Scrablomania	03,10,17,24
	09:00-10:00	Angielski	03,17,24
	15:00-15:45	Gimnastyka gr I	10,17,24

	16:00-16:45	Gimnastyka gr II	10,17,24
środa	10:00-12:00	Kawiarenka CAS	04,11,18,25
	12:00-14:00	Cymbergaj	04,11,18,25
	10:00-11:00	Nordic walking	4,18
	10:00-11:00	Trening umysłu	11
	13:00-14:00	Obsługa IT	25
	17:00-18:00	Ćwiczenia oddechowe	25
czwartek	12:00-14:00	Kawiarenka CAS	5,12,19,26
	10:00-12:00	Planszówki	5,12,19,26
	11:00-13:00	Makrama (2jz)	12,26
	09:00-10:00	Joga	5,12,19,26
	14:30-15:30	Papieroplastyka	19
piątek	12:00-14:00	Kawiarenka CAS	6,13,20,27
	10:00-12:00	Ping Pong	6,13,20,27
	10:00-11:00	Terapia zajęciowa	13,20,27
	11:00-12:00	Zajęcia kreatywne	13,20,27
	15:30-16:15	Pływanie zimowe	6,20,27 ZAKRZÓWEK
	9:10-10:00	Basen	20,27 Basen YMCA

ZAJĘCIA DODATKOWE -luty 2026

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.02.2026 wtorek	10:15-11:30	Lekcja z Policją- Bezpieczeństwo seniorów, metody i formy oszustw. Jak się uchronić	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
04.02.2026 środa	11:00-12:00	Lekcja o ekologii- Ekologia w domu, jak dbać o środowisko i zaoszczędzić pieniądze.	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
11.02.2026 środa	11:00-13:00	Zajęcia integracyjne	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
12.02.2026 czwartek	11:00-12:30	Wycieczka- Parki Krakowskie, ślady roślin i zwierząt w Krakowie	Obowiązują zapisy
13.02.2026 piątek	17:00-21:00	Bal Karnawałowy	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
14.02.2026 sobota	08:30-16:00	Lodowe Królestwo na Zakrzówku	Zawody na Zakrzówku, doping i wolontariat
18.02.2026 środa	11:00-12:00	Lekcja o ekologii- Zmiany klimatu fakty i mity	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
24.02.2026 wtorek	10:30-12:30	Lekcja z ratownikiem- Pierwsza Pomoc Zakrztuszenia	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
26.02.2026 czwartek	17:00-19:00	Lekcja z medykiem- Choroby kardiologiczne, co zrobić żeby zapobiegać	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.