



?Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE



Kraków, ul. Limanowskiego 51

(wejście od dziedzińca, ul. Powstańców Wielkopolskich)

Kontakt CAS/Koordynator: tel. 510 276 263

Dyżur koordynatora - Alicja: środa w godzinach: 12:00 – 14:00

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

<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

O B O W I Ą Z U J E O D 16 l u t y 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2026r.

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23			
2,9,16,	10:00 – 12:00	Język angielski	
9, 23	12:00 – 13:00	Zajęcia taneczne w kręgu	
9, 23	13:00 – 14:00	Zajęcia taneczne liniowe	
Wtorek 3,10,17,24			
3,10,17,24	9:30-10:30	Zajęcia na basenie aqua aerobic	
3,10	10:00 – 12:00	Florystyka	
17,24	10:00 – 12:00	Arteterapia	

Środa 4,11,18,25			
11,18	10:00-12:00	Trening pamięci	
11,18	12:00 – 14:00	Gry stolikowe	
18.25	10:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne	
Czwartek 5,12,19,26			
19,26	11:00 – 12:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
19,26	12:00 – 13:00	Zajęcia taneczne - zumba	
Piątek 6,13,20,27			
27	12:00 – 14:00	Historia sztuki	
6, 20	11:00 – 14:00	Zajęcia wokalne	

Zajęcia dodatkowe – luty 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek- piątek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora- dyżury w CAS	wolontariat
5.02.2026	12:00-14:00	Spotkanie integracyjne międzypokoleniowe	wolontariat
11.02.2026	16:00	Szalone nożyczki – Teatr Bagatela	
12.02.2026	12:00- 14:00	Muzeum Podgórze- legendy i mity oraz bogata historia związana z Podgórzem.	
13.02.2026	11:00-14:00	Karaoke dla Seniora	CAS
14.02.2026	16:00	Koncert Walentynkowy	Opera

Uczestników obowiązują zapisy w CAS na wszystkie zajęcia