



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

OBOWIĄZUJE OD 01 marzec 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026r.

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

Wtorek			
3,10,17,24,31	12.00 – 13.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala gimnastyczna
3,10,17,24,31	13.00 – 14.00	Zajęcia taneczne – zumba	Sala gimnastyczna
3	10.00 – 12.00	Zdrowy Styl Życia	
Środa			
18	12.00 - 14.00	Historia sztuki	
11,18,25	10.00-11.00	Trening pamięci	
25	10:00-12:00	Obsługa urządzeń	
Czwartek			
5,19	10.00 – 12.00	Zajęcia teatralne	
12,19	12:00-14:00	Plastyczne	
12,26	10.00 – 12.00	Zajęcia wokalne	
Piątek			
6,20	10.00-12.00	Florystyka	
13,27	10.00-12.00	Arteterapia	
6,13,27	12.00 – 13.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala gimnastyczna
6,13, 27	13.00 – 14.00	Gimnastyka -pilates	Sala gimnastyczna

Zajęcia dodatkowe – marzec 2026

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00 – 14.00	Kawiarenka i dyżury w CAS	wolontariat
04.03.2026 środa	12:00-14:00	Spotkanie z przedstawicielami Rady Miasta z okazji Dnia Kobiet	CAS Prokocim
04.03.2026 środa	17:00	Spotkanie z Panem Prezydentem w formie otwartego spotkania w ramach cyklu „Spotkajmy się na Ławce Dialogu”.	Stadion Miejski im. Henryka Reymana w Krakowie (Stadion Wisły) - Trybuna Zachodnia, strefa VIP, parter.
06.03.2026 środa	10:00-12:00	Spotkanie informacyjno-edukacyjne dot. Budżetu Obywatelskiego m.Krakowa	Klaster Innowacji społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20, sala 007
11.03.2025 środa	10:00-14:00	Spotkanie międzypokoleniowe-BARTER	Aqua Park ul.Dobrego Pasterza
11.03.2026 środa	12:00	Spotkanie z Sędzią Sądu Najwyższego	CAS Prokocim
03.03.2026 wtorek	10:00-12:00	Spotkanie z farmaceutką – Jak prawidłowo badać ciśnienie	CAS Prokocim
26.03.2026 czwartek	12:00	Stół nas łączy	CAS Prokocim
01-30.03.2026	Lista na tablicy	Zapisy na udział w projekcie Nowe Technologie 7-8.04.2026	CAS Prokocim
25.03.2025	10:00-14:00	Spotkanie międzypokoleniowe-BARTER	Aqua Park ul.Dobrego Pasterza

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy