



Centrum Aktywności Seniorów
CAS „Dojrzały Smak Życia”

e-mail: biuro@apz.org.pl telefon: 12294 81 35; 532 254 436

Centrum Aktywności Seniorów „Dojrzały Smak Życia”

adres - Kraków, ul Rzeźnicza 2A

kontakt do koordynatora: Ola tel. 601222214 poniedziałek, środa, piątek w godz. 9.00-13.00

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	10.00-14.00
środa	9.00-13.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	9.00-13.00

O B O W I Ą Z U J E O D 1

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek			
2,9,16	9.00-10.30	Konsultacje z zakresu nowoczesnych technologii	
2	11.00-12.30	Seminarium z zakresu historii i sztuki Krakowa „Zwierzyniec”	
9	11.00-12.30	Czas nas kulturę „Rodziny sławnych kobiet”	
9,23	12.30-14.00	Zajęcia z gier stolikowych i sprawnościowych	
16	11.00-12.30	Zajęcia międzypokoleniowe „Spotkajmy się” Żony Beatlesów cz II	
23	11.00-12.30	Zajęcia arteterapia – terapia przez sztukę	
30	11.00-12.30	Czas nas kulturę „Historia i sztuka Japonii”	

Wtorek			
3,10,17,24,31	10.00-11.30	Kursy językowe – lektorat z języka francuskiego	
3	11.00-12.00	Zajęcia arteterapia – terapia przez sztukę	
10,17,24	10.00-11.30	Kursy komputerowe-edytowanie i obróbka zdjęć w nowoczesnych technologiach	
Środa			
4,11,18,25	9.00-10.30	Kursy językowe– lektorat z języka angielskiego gr 2	
4,11,18	9.00-10.30	Konsultacje z zakresu nowoczesnych technologii	
4,11,18,25	11.00-12.30	Kursy językowe– lektorat z języka hiszpańskiego	
4,11,18,25	10.00-11.30	Kursy językowe –lektorat z języka angielskiego gr 1	
Czwartek			
5,26	12.30-14.00	Zajęcia ruchowe nordic walking	
12,19	12.00-13.00	Seminarium z psychologii	
26	11.00-12.30	Seminarium z literatury i filmu	
12,19,26	10.00-11.30	Kursy komputerowe-edytowanie i obróbka zdjęć w nowoczesnych technologiach	
12	12.00-13.30	Zajęcia artystyczne i elementami rękodzieła	
Piątek			
6,13,20,27	12.30-13.15	Zajęcia z aqua aerobiku	

Zajęcia dodatkowe w marcu 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy