



Centrum Aktywności Seniorów „Przystań Aktywnego Seniora”

adres: ul. Dojazdowa 4, 30-105 Kraków

kontakt CAS/koordynator 690 651 389

imię koordynatora: Martyna

dyżur koordynatora: środa 10:00-11:00

e-mail cas@wopr.krakow.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00-14:00
wtorek	09:00-13:00
środa	10:00-14:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	10:00-14:00

OBOWIĄZUJE OD 01.03.2026

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2026

(miesiąc)

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12:00-14:00	Kawiarenka CAS	02,09,16,23,30
	10:00-12:00	BILLARD	02,09,16,23,30
	14:00-15:00	Szydełkowanie	2,09,16,23,30
	15:45-16:45	ZUMBA	2,09,16,23,30
	09:00-10:00	Malarstwo intuicyjne	16
	09:10-10:00	Basen	2,9,30 Basen YMCA
wtorek	11:00-13:00	Kawiarenka CAS	03,10,17,24,31
	09:00-11:00	Scrablomania	03,10,17,24,31
	13:00-14:00	Angielski	03,17,24,31
	15:00-15:45	Gimnastyka gr I	03,10,17,24

	16:00-16:45	Gimnastyka gr II	03,10, 17,24
	09:10-10:00	Basen	31 Basen YMCA
środa	10:00-12:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	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
	09:00-10:00	Porady fizjo	18
	12:00-14:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	5,12,19,26
czwartek	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
	12:00-14:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	6,13,20,27
piątek	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	6,13,20,27 ZAKRZÓWEK
	9:10-10:00	Basen	6,27 Basen YMCA

ZAJĘCIA DODATKOWE -marzec 2026

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.03.2026 środa	17:00-19:00	Ławka Dialogu z Prezydentem	Miejsce zostanie określone przez UMK
04.03.2026 środa	11:00-12:00	Lekcja o ekologii- Eko-ruch w miejskiej dżungli jak seniorzy mogą dbać o siebie i przyrodę spacerując po parkach i zielonych zakątkach miasta	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
06.03.2026 środa	10:00-12:00	Spotkanie w sprawie Budżetu Obywatelskiego	Miejsce: Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20, sala 007
12.03.2026 czwartek	14:30-16:00	Papieroplastyka- koszyczki Wielkanocne	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
20.03.2026 piątek	13:00-15:00	Lekcja z ratownikiem- Pierwsza Pomoc Zakrztuszenia	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
21.03.2026 sobota	10:00-14:00	Drzewko Emaus konkurs	Plac Szczepański, szczegóły Pani Monika
25.03.2026 środa	11:00-13:00	Seans filmowy	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.