



FUNDACJA ARISE

Centrum Aktywności Seniorów CAS Kolorowe

adres - os. Kolorowe 11a, 31-940 Kraków

KOORDYNATOR – DAGMARA

kontakt CAS / Koordynator - tel. 666-971-585

e-mail: caskolorowe@gmail.com

DYŻUR KOORDYNATORA ŚRODA 12:00 – 13:00

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	09.00-14.00
środa	09.00-13.30
czwartek	09.00-14.00
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 10 MARCA 2026 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2026

miesiąc

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.00 – 13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 2, 9, 16, 23.03.2026
	13.00 – 14.00	Język niemiecki – poziom A0	

	10:00 – 14:00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 30.03.2026
Wtorek	10.00 – 11.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 3, 17, 24.03.2026
	09.00 – 10.00	Język angielski poziom A2	WYJĄTKOWO ZAJĘCIA ODBĘDĄ SIĘ 10.03.2026
	10.00 – 11.00	Język angielski poziom B1	
	9.00 - 10.00	ZUMBA	ZAJĘCIA WYJĄTKOWO ODBĘDĄ SIĘ 31.03 (ZA DZIEŃ 3.04)
	10.00 - 11.00	Ćwiczenia rozciągające	
	11.00 – 12.00	PILATES/JOGA	Zajęcia odbędą się 3, 10, 17, 24, 31.03.2026
	12.15 – 14.15	Zajęcia z rękodzieła artystycznego	Zajęcia odbędą się 3, 10.03.2026
	12.15 – 14.15	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 24,31.03.2026
Środa	09.00 – 10.00	Język angielski poziom A2	Zajęcia odbędą się 18, 25.03.2026
	10.00 – 11.00	Język angielski poziom B1	
	11.30 – 13.30	Język włoski poziom A1/A2	Zajęcia odbędą się 11, 25.03.2026
	09.00 – 13.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 4, 11, 18.03.2026 W DNIU 18.03 OD 11 DO 13

Czwartek	10.00 – 12.00	Trening pamięci	Zajęcia odbędą się 12.03.2026
	09.00 – 10.00	Język angielski poziom A2	WYJĄTKOWO ZAJĘCIA ODBĘDĄ SIĘ 5.03.2026
	10.00 – 11.00	Język angielski poziom B1	
	10.00 – 12.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 26.03.2026
	12.00 – 13.00	Język hiszpański – poziom A0	Zajęcia odbędą się 5, 12, 19, 26.03.2026
	13.00 – 14.00	Język hiszpański - poziom A1	Zajęcia odbędą się 5, 12, 19, 26.03.2026
Piątek	9.00 - 10.00	ZUMBA	Zajęcia odbędą się 6, 20, 27.03.2026
	10.00 - 11.00	Ćwiczenia rozciągające	
	12.00 – 13.00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami: komputer, telefon komórkowy, tablet, etc	Zajęcia odbędą się 6,13.03.2026
	11.00 - 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 20, 27.02.2026 W DNIU 13.03 OD 9.00 DO 12.00

Zajęcia dodatkowe w marcu 2026 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.03.2026	17:15 – 19:30	Wianki z żywych kwiatów	
18.03.2026	13:00 – 14:00	Poradnictwo prawne	należy wcześniej się zapisać

17.02.2026	12:15 – 14:15	Multimedialne spotkanie z autorem książek o Nowej Hucie Panem Jerzym Zbigniewem Grzeszczukiem	w siedzibie CAS LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.