



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

OBOWIĄZUJE OD 1

Harmonogram zajęć stałych – kwietnia 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek			
13	11.00-12.30	Czas nas kulturę Zdrowie i uroda z aloesem	
20	11.00-12.30	Seminarium z zakresu historii i sztuki Krakowa Ludwinów - Zakrzówek	
13,27	12.30-14.00	Zajęcia z gier stolikowych i sprawnościowych	
27	11.00-12.30	Zajęcia międzypokoleniowe „Spotkajmy się” Żony literackich Bogów	
Wtorek			
7,14,21,28	10.00-11.30	Kursy językowe – lektorat z języka francuskiego	
7,14	11.00-12.00	Zajęcia arteterapia – terapia przez sztukę	
21,28	12.00-13.00	Seminarium z psychologii	

Środa			
1,8,15,22,29	9.00-10.30	Kursy językowe– lektorat z języka angielskiego gr 2	
1,8,15,22,29	11.00-12.30	Kursy językowe– lektorat z języka hiszpańskiego	
15,22,29	9.30-11.00	Kursy językowe –lektorat z języka angielskiego gr 1	
Czwartek			
9,30	12.30-14.00	Zajęcia ruchowe nordic walking	
9,16	11.00-12.30	Seminarium z literatury i filmu Eliza Kącka „Wczoraj byłaś zła na zielono”	
16	11.00-12.30	Zajęcia artystyczne i elementami rękodzieła	
23	19.15-21.15	Czas na kulturę Teatr Bagatela „Ryzykowna forsa”	Obowiązują zapisy
Piątek			
10,17,24	12.30-13.15	Zajęcia z aqua aerobiku	

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy