



Centrum Aktywności Seniorów „Przystań Aktywnego Seniora”

adres: ul. Dojazdowa 4, 30-105 Kraków

kontakt CAS/koordynator 690 651 389

imię koordynatora: Krzysztof

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 01.04.2026

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – kwiecień 2026

(miesiąc)

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12:00-14:00	Kawiarenka CAS	13,20,27
	10:00-12:00	BILLARD	13,20,27
	14:00-15:00	Szydełkowanie	13,20
	15:45-16:45	ZUMBA	13,20,27
	09:00-10:00	Malarstwo intuicyjne	13
	09:10-10:00	Basen	27 Basen YMCA
wtorek	11:00-13:00	Kawiarenka CAS	07.04 -09:00-10:00 14,21,28
	09:00-11:00	Scrablomania	14,21,28
	13:00-14:00	Angielski	14,21,28
	15:00-15:45	Gimnastyka gr I	14,21,28

	16:00-16:45	Gimnastyka gr II	14,21,28
środa	10:00-12:00	Kawiarenka CAS	01,08,15,22,29
	12:00-14:00	Cymbergaj	01,08,15,22,29
	10:00-11:00	Nordic walking	8,15
	10:00-11:00	Trening umysłu	22
	13:00-14:00	Obsługa IT	22,29
	09:00-10:00	Porady fizjo	8,15
	15:45-16:45	ZUMBA	8,15,22,29
	14:00-15:00	Papieroplastyka	29
	14:00-15:00	Szydełkowanie	01
czwartek	12:00-14:00	Kawiarenka CAS	2,9,16,23,30
	10:00-12:00	Planszówki	2,9,16,23,30
	11:00-13:00	Makrama (2jz)	9,23
	09:00-10:00	Joga	9,16,23,30
	17:00-18:00	Ćwiczenia oddechowe	16
	9:10-10:00	Basen	30 Basen YMCA
piątek	12:00-14:00	Kawiarenka CAS	10,17,24
	10:00-12:00	Ping Pong	10,17,24
	10:00-11:00	Terapia zajęciowa	10,17,24
	11:00-12:00	Zajęcia kreatywne	10,17,24
	15:30-16:15	Pływanie zimowe	10,17,24 ZAKRZÓWEK
	9:10-10:00	Basen	24 Basen YMCA

ZAJĘCIA DODATKOWE -kwiecień 2026

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.04.2026 czwartek	11:00-13:00	Wspólne malowanie pisanek	Sala Kr WOPR, proszę przynieść ze sobą jajka
07.04.2026 wtorek	09:30-13:00	Rękawka wyjście integracyjne	Kopiec Kraka, zbiórka w CAS, wyjście wspólne z p. Monika
09.04.2026 czwartek	17:00-19:00	Spotkanie z medykiem „Choroby układu oddechowego”	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
15.04.2026 środa	11:00-13:00	Turniej Rusz Głową- SUDOKU	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
16.04.2026 czwartek	10:30-12:30	Spotkanie z Ratownikiem- Pierwsza pomoc krwotoki	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
30.04.2026 czwartek	19:00-21:00	Spotkanie z wolontariuszami	Sala kr wopr

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.