



## Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Dyżury CAS ul. Zamiejska 6  
nr. tel. 518 810 724 Koordynator Róża

e-mail: [radosnysenior@interia.pl](mailto:radosnysenior@interia.pl)

**CAS czynne : poniedziałek , wtorek, środa, czwartek, piątek  
ul. Zamiejska 6**

**Dyżur koordynatora w środy**

|              |                               |
|--------------|-------------------------------|
| Poniedziałek | 10.00 - 12.00 , 14.00 – 16.00 |
| Wtorek       | 10.00 - 14.00                 |
| Środa        | 14.00 - 18.00                 |
| Czwartek     | 11.00 - 13.00 , 15.30 – 17.30 |
| Piątek       | 10.00 - 12.00 , 12.00-14.00   |

**OBOWIAZUJE OD 01 kwietnia 2026 r.  
Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2026r.**

| Dzień        | Godzina       | rodzaj zajęć                                                        | uwagi:                                   |
|--------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Poniedziałek | 9.00- 11.00   | Nordic walking                                                      | Zbiórka na parkingu przy ul. Zamiejska 6 |
|              | 10.00-11.00   | Zajęcia rozciągające                                                | Dom Kultury Ruczaj Przyzby 10 A          |
|              | 14.00 - 16.00 | Florystyka a recykling zajęcia z udziałem uczniów szkoły florystyki | ul. Zamiejska 6                          |
| Wtorek       | 9.00 – 10.00  | Trening pamięci                                                     | ul. Zamiejska 6                          |
|              | 10.00 – 14.00 | Tenis stołowy                                                       | Zbiórka ul. Zamiejska 6                  |
|              | 12.00 – 14.00 | Poznajemy Dzieję i Kulturę Krakowa                                  | ul. Zamiejska 6                          |
| Środa        | 09.00 – 10.00 | Gimnastyka                                                          | Dom Kultury Ruczaj J.K. Przyzby 10 A od  |
|              | 14.00 – 15.00 | Aqa aerobik                                                         | ul. Ludwinowska 11                       |
|              | 12.00 – 13.00 | Pilates                                                             | Dom Kultury Ruczaj J.K. Przyzby 10 A     |

|          |               |                                                     |                                                           |
|----------|---------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|          | 17.00- 19.00  | Nauka tańca towarzyskiego                           | Szkoła Podstawowa na Strąkowej 3A                         |
| Czwartek | 09.00-10.00   | Nauka języka angielskiego grupa średniozaawansowana | ul. Zamiejska 6                                           |
|          | 10.00-11.00   | Nauka języka angielskiego grupa „0”                 | ul. Zamiejska 6                                           |
|          | 11.00 – 12.00 | ZUMBA                                               | Dom Kultury Ruczaj<br>J.K.Przyzby 10 A od 19 lutego 2026. |
|          | 15.30-17.30   | Zajęcia praktyczno -techniczne                      | ul. Zamiejska 6                                           |
| Piątek   | 10.00 – 12.00 | Zajęcia praktyczno-techniczne                       | ul. Zamiejska 6                                           |
|          | 12.00 – 13.00 | Gimnastyka                                          | Dom Kultury Ruczaj<br>J.K. Przyzby 10 A                   |
|          | 13.15-14.15   | Aqa aerobik                                         | ul. Ludwinowska 11                                        |

#### Zajęcia dodatkowe kwiecień 2026 r.

| Data                    | godzina          | rodzaj zajęć                                                                                        | Uwagi                      |
|-------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| W każdą środę miesiąca  | Od 16.00         | Kawiarenka ( spotkania integracyjne oraz wymiana pomysłów na dalsze spotkania, gry planszowe)       | Zajęcia<br>ul. Zamiejska 6 |
| W każdy piątek miesiąca | Od 16.00 – 18.00 | W ramach działań międzypokoleniowych zajęcia ze studentami psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego | Zajęcia<br>ul. Zamiejska 6 |
|                         |                  |                                                                                                     |                            |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**