

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon CAS/koordynator **722 102 173**

WathsApp: 722 102 173

Koordynator: Anna

Dyżur koordynatora: wtorek 9:30-12:00,

Czwartek 11:30 -16:00

e-mail: mscasy@poczta.fm

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:30 -14:00, 16:15 -17:15
Wtorek	8:30-13:30,
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	11:30- 16:00
Piątek	10:15-12:45

CAS jest zamknięty 3.04 Wielki Piątek, 6.04 Poniedziałek Wielkanocny**OBOWIĄZUJE OD 07.04. 2026****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Kwiecień 2026**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:45- 13:45 Jedn.zajęciowa 13:45-14:45 (Jedn. zajęciowa)	Nowe technologie smartfon Media społecznościowe	CAS
Poniedziałek	11:00 -12:30 (2 jedn. zajęciowe)	Warsztaty z psychologiem	CAS 13,20

Poniedziałek	9:00-11:00 (2 Jedn. zajęciowa)	Kawiarenka Seniora	CAS 13,20,27
Poniedziałek	11:00 -12:30 (2 jedn.zajeciowe)	Warsztaty z mediacji	CAS 27
Poniedziałek	15:30-16:15 (Jedn.zajeciowa)	Zumba	CAS
Wtorek	8:30 – 10:30 2 jedn. zajęciowe	Szycie, haft (7,21) Plastyka (28)	CAS
Wtorek	12:15 -13:15 Jedn. zajęciowa	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek 7	12:15 -13:45 (2 jedn. zajęciowe)	Warsztaty wokalne	CAS 7
Wtorek 7	13:00-15:15 (3 jedn. zajęciowe)	Wędrówki piesze po Krakowie – Bulwary Wiślane, Manggha	Zbiórka Jubilat 13:00
Wtorek 21	13:30-14:15	Warsztaty emisji głosu	CAS 21
Wtorek	10:30- 11:15 (Jedn. zajęciowa) 11:30-12:15 (Jedn.zajęciowa) 9:00-9:45 (Jedn. zajęciowa) 9:45-10:30 (Jedn. zajęciowa)	Gimnastyka ogólnorozwojowa Joga na krześle Joga na krześle Pilates	CAS 14.04 14.04
Wtorek 14	12:00 -14:00	Spotkanie „Jajeczko”	CAS wolontariat
Środa	8:45 – 9:45 (jedn. zajęciowa) 9:45 – 10:45 (jedn. zajęciowa)	Nowe technologie – tablety Bezpieczeństwo w sieci Gry komputerowe	CAS

Środa	12:00 -12:45 (1 jedn. zajęciowe) 12:50 -13:35 (1 jedn. zajęciowa)	Taniec w kręgu, liniowy Gr. I początkująca Gr. II zaawansowana	CAS
Czwartek	11:45 -12:30 (Jedn.zajęciowa) 12:30 -13:15 (jedn.zajęciowa)	Joga na krześle Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS 30 nie ma zajęć (obydwie grupy)
Czwartek 30	8:30 -11:30	Kawiarenka Seniora Gry planszowe	CAS 30
Czwartek	14:15 – 15:45 2 jedn. zajęciowe	Warsztaty wokalne, chór	CAS 30.04 nie ma zajęć
Czwartek	13:30-14:15 (jedn.zajęciowa)	Warsztaty emisji głosu	CAS 2,16,23
Piątek	10:30-11:15 (Jedn. zajęciowa) 11:15-12:00 (Jedn. zajęciowa) 12:00-12:45 (Jedn. zajęciowa)	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średn	CAS 3.04 nie ma zajęć z języków
Piątek	8:45 -10:15 2 jedn. zajęciowe	Nordic walking	Zbiórka godz. 8:45 koło wodociągów 3.04 nie ma zajęć

Zajęcia dodatkowe kwiecień 2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Środa 22	18:00-19:00	Koncert Chóru Harfa	Klub Arka Akademia Rolnicza
Czwartek 16	8:00 -12:00	Turniej „Rusz Głową” rozgrywki w Rummicub	CAS Zgłoszenie udziału u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy