



Centrum Aktywności Seniorów PROKOCIM

Kraków, ul. Kurczaba 25

Kontakt CAS/Koordynator: tel. 518 317 989 .,

Dyżur koordynatora Alicja: wtorek w godzinach:12:00 – 14:00

e-mail: casprokocim@gmail.com <https://www.facebook.com/caszlotywiek/>

<https://www.facebook.com/fundacjahita/>

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10.00-14.00
Wtorek	10.00-14.00
Środa	10.00-14.00
Czwartek	10.00-14.00
Piątek	10.00-14.00

OBOWIĄZUJE OD 2 kwietnia 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych

Dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	13,20,27		
13,20,27	10:00 – 12:00	Gry stolikowe	wolontariat
13,20,27	9:30-10:30	Zajęcia aqua aerobik na basenie	Com-Com Zone ul.Kurczaba 26
20	12.00 – 13.00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu	Sala gimnastyczna
20	13.00 -14.00	Zajęcia taneczne -taniec liniowy	Sala gimnastyczna
Wtorek	7,14,21,28		
7,14,21,28	12.00 – 13.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala gimnastyczna



7,14,21,28	13.00 – 14.00	Zajęcia taneczne – zumba	Sala gimnastyczna
21	10.00 – 12.00	Zdrowy Styl Życia	
Środa 1,8,15,22,29			
8, 22	12.00 - 14.00	Historia sztuki	
1,22	10.00-11.00	Trening pamięci	
29	10.00-12.00	Trening pamięci	
15	12.00 - 14.00	Obsługa urzędzeń	
Czwartek 2,9,16,23,30			
2,9	10.00 – 12.00	Zajęcia teatralne	
16	12:00-14:00	Plastyczne	
16, 30	10.00 – 12.00	Zajęcia wokalne	
Piątek 3,10,17,24			
10,	10.00-12.00	Florystyka	
17,24	10.00-12.00	Arteterapia	
10,17,24	12.00 – 13.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala gimnastyczna
10,17,24	13.00 – 14.00	Gimnastyka -pilates	Sala gimnastyczna

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek- piątek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora- dyżury w CAS	wolontariat

2.04/czwartek	10.00-14.00	Spotkanie międzypokoleniowe :Dzieci seniorom-Seniorzy dzieciom	CAS
9.04/czwartek	16:00	„Szalone Nożyczki”	Teatr Bagatela
13.04/poniedz .	17:00	Konsultacje i spacer badawczy dot.pl. św. Marii Magdaleny	Magistrat Sala Kupiecka Pl. Wszystkich Świętych
14.04/wtorek	13:00	Zwiedzanie wystawy stałej Miasto. Technoczułość	Zajezdnia św. Wawrzyńca 15 Muzeum Inżynierii i Techniki
15.04/środa	10:00	Spotkanie z pszczelarzem	CAS
15.04/środa	10:00-14:00	Spotkanie międzypokoleniowe-BARTER	Aqua Park ul.Dobrego Pasterza
16.04/czwart.	12:00	Stół nas łączy- spotkanie integracyjne	Sala nr 5
21.04/wtorek	13:00	Wystawa stała	Muzeum Etnograficzne
23.04/czwart.	7:00	Wycieczka : Zamek Piastów Śląskich Brzeg	Zapisy w CAS i przez formularz https://forms.gle/XQqmMwTEKf2R5iSe8
27.04/poniedz .	12:00	Senior w podróży lotniczej, Zapisy w CAS i przez formularz	Lotnisko KRK BALICE https://forms.gle/NBMgCh3qh1h4ZKz39

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy