



## 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

**OBOWIĄZUJE OD 03 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	Pilastes	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 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 Zajęcia w dniu 03.04.2026 są odwołane	ul. Zamiejska 6
	12.00 – 13.00	Gimnastyka Zajęcia w dniu 03.04.2026 są odwołane	Dom Kultury Ruczaj J.K. Przyzby 10 A
	13.15-14.15	Aqa aerobik Zajęcia w dniu 03.04.2026 są odwołane	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 ul. Zamiejska 6
W każdy piątek miesiąca	Od 16.00 – 18.00	W ramach działań międzypokoleniowych zajęcia ze studentami psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego Zajęcia w dniu 03.04.2026 są odwołane	Zajęcia ul. Zamiejska 6

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**