



Centrum Aktywności Seniorów PODGÓRZE



Kraków, ul. Limanowskiego 51

(wejście od dziedzińca, ul. Powstańców Wielkopolskich)

Kontakt CAS/Koordynator: tel. 510 276 263

Dyżur koordynatora - Alicja: środa w godzinach: 12:00 – 14:00

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

<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 16 kwiecień 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 13,20,27			
13,20,27	10:00 – 12:00	Język angielski	
13,27	12:00 – 13:00	Zajęcia taneczne w kręgu	
13,27	13:00 – 14:00	Zajęcia taneczne liniowe	
Wtorek 7,14,21,28			
7,14	9:30-10:30	Zajęcia na basenie aqua aerobic	
7,14	10:00 – 12:00	Arteterapia	
21	10:00 – 12:00	Florystyka	
Środa 1,8,15,22,29			
8,22	10:00-12:00	Trening pamięci	



PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



8,22	12:00 – 14:00	Gry stolikowe	
15	12:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne	
29	10:00-12:00	Zajęcia plastyczne	
Czwartek 2,9,16,23,30			
2,9,16,23,30	11:00 – 12:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
2,9,16,23,30	12:00 – 13:00	Zajęcia taneczne - zumba	
Piątek 10,17,24			
10, 17	12:00 – 14:00	Historia sztuki	
24	12:00 – 14:00	Zajęcia wokalne	
10	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek- piątek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora- dyżury w CAS	wolontariat
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
21.04/wtorek	13:00	Wystawa stała	Muzeum Etnograficzne
23.04/czwartek	7:00	Wycieczka : Zamek Piastów Śląskich Brzeg	Zapisy w CAS i przez formularz https://forms.gle/XQqmMwTE Kf2R5iSe8
24.04/piątek	10:00	Spotkanie integracyjne	CAS.
27.04/poniedz.	12:00	Senior w podróży lotniczej, Zapisy w CAS i przez formularz	Lotnisko KRK BALICE https://forms.gle/NBMgCh3qh1 h4ZKz39

Uczestników obowiązują zapisy w CAS na wszystkie zajęcia