

**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 17.04. 2026****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Kwiecień 2026**

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

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

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

## Zajęcia dodatkowe kwiecień 2026

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

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*