



# FUNDACJA ARISE

## Centrum Aktywności Seniorów CAS Kolorowe

adres - os. Kolorowe 11a, 31-940 Kraków

KOORDYNATOR – DAGMARA

kontakt CAS / Koordynator - tel. 666-971-585

e-mail: [caskolorowe@gmail.com](mailto:caskolorowe@gmail.com)

DYŻUR KOORDYNATORA ŚRODA 12:00 – 13:00

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	09.00-14.00
środa	09.00-13.30
czwartek	10.00-14.00
piątek	09.00-13.00

**OBOWIĄZUJE OD 17 KWIEŚNIA 2026 r.**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – KWIEŚNIEŃ 2026

*miesiąc*

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.00 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 20, 27.04.2026
	10:00 – 12:00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 13.04.2026

	13.00 – 14.00	Język niemiecki – poziom A0	Zajęcia odbędą się 13.04.2026 <b>20,27.04ODWOLANE</b>
Wtorek	10.00 – 11.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 7, 21, 28.04.2026
	9.00 - 10.00	ZUMBA	ZAJĘCIA WYJĄTKOWO ODBĘDĄ SIĘ 14.04 (ZA DZIEŃ 17.04)
	10.00 - 11.00	Ćwiczenia rozciągające	
	11.00 – 12.00	PILATES/JOGA	Zajęcia odbędą się 7, 14, 21, 28.04.2026
	12.15 – 14.15	Zajęcia z rękodzieła artystycznego	Zajęcia odbędą się 21.04.2026
	12.15 – 14.15	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 7, 14, 28.04.2026
Środa	09.00 – 10.00	Język angielski poziom A2	Zajęcia odbędą się 1, 8, 15, 22, 29.04.2026
	10.00 – 11.00	Język angielski poziom B1	
	11.30 – 13.30	Język włoski poziom A1/A2	Zajęcia odbędą się 8, 22.04.2026
	11.00 – 13.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 1, 15, 29.04.2026
Czwartek	10.00 – 12.00	Trening pamięci	Zajęcia odbędą się 9.04.2026
	10.00 – 12.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 2, 16, 23, 30.04.2026

	12:00 – 13:00	Język hiszpański – poziom A0	Zajęcia odbędą się 2, 9, 16, 23, 30. 04.2026
	13.00 – 14.00	Język hiszpański - poziom A1	Zajęcia odbędą się 2, 9, 16, 23, 30. 04.2026
Piątek	9.00 - 10.00	ZUMBA	Zajęcia odbędą się 10, 24.04
	10.00 - 11.00	Ćwiczenia rozciągające	
	12.00 – 13.00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami: komputer, telefon komórkowy, tablet, etc	Zajęcia odbędą się 10,17.04.2026
	11.00 - 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 24.04.2026 W DNIU 17.04 OD 9.00 DO 12.00 W DNIU 03.04 OD 9.00 DO 13.00

**6.04.2026 PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY – CAS ZAMKNIĘTY**

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2026 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.04.2026	12:00 – 13:00	Warsztaty pszczelarskie, każdy z Uczestników będzie mieć możliwość skosztować różnych miodów	W siedzibie CAS, liczba miejsc ograniczona, proszę zapisywać się mailowo, telefonicznie w godzinach pracy CAS
29.04.2026	13:00 – 14:00	Poradnictwo prawne	<b>należy wcześniej się zapisać</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*