

## Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon CAS/koordynator **722 102 173**

WathsApp: 722 102 173

Koordinator: Anna

Dyżur koordynatora: wtorek 9:30-12:00,

Czwartek 11:30 -16:00

e-mail: [mscopy@poczta.fm](mailto:mscopy@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 24.04. 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>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>10:30 -12:30</b> (2 jedn. zajęciowe)	<b>Szycie, haft (7,20)</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>Wędrowki piesze po Krakowie – Bulwary Wiślane, Manggha</b>	<b>Zbiórka Jubilat</b> <b>13:00</b>
<b>Wtorek</b> <b>21</b>	<b>13:30-14:15</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 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>Nowe technologie – tablety</b> <b>Bezpieczeństwo w sieci</b>	<b>CAS</b>

	9:45 – 10:45 (jedn. zajęciowa)	Gry komputerowe	
Środa	12:00 -12:45 (1 jedn. zajęciowe) 12:50 -13:35 (1 jedn. zajęciowa)	Taniec w kręgu, liniowy Gr. I początkująca Gr. II zaawansowana	CAS
Środa 29	15:30 – 16:15 (1jedn.zajeciowa) 16:15 -17:00 (1 jedn. zajęciowa) 17:00 -17:45 (1 jedn. zajęciowa)	j. angielski podstawa  j. hiszpański  j. angielski średni	CAS
Czwartek	11:45 -12:30 (Jedn.zajęciowa) 12:30 -13:15 (jedn.zajęciowa)	Joga na krześle Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS 30 nie ma zajęć (obydwie grupy)
Czwartek 30	8:30 -11:30	Kawiarenka Seniora Gry planszowe	CAS 30
Czwartek	14:15 – 15:45 2 jedn. zajęciowe	Warsztaty wokalne, chór	CAS 30.04 nie ma zajęć
Czwartek	13:30-14:15 (jedn.zajęciowa)	Warsztaty emisji głosu	CAS 2,16,23
Piątek	10:30-11:15 (Jedn. zajęciowa) 11:15-12:00 (Jedn. zajęciowa) 12:00-12:45 (Jedn. zajęciowa)	j. angielski podstawa  j. hiszpański  j. angielski średni	CAS  3.04 nie ma zajęć z języków

<b>Piątek</b> <b>3.04 nie ma zajęć</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>
---	---	-----------------------	---

### Zajęcia dodatkowe kwiecień 2026

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

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*