



Centrum Aktywności Seniorów „Przystań Aktywnego Seniora”

adres: ul. Dojazdowa 4, 30-105 Kraków

kontakt CAS/koordynator 690 651 389

imię koordynatora: Krzysztof

dyżur koordynatora: środa 10:00-11:00

e-mail cas@wopr.krakow.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00-14:00
wtorek	09:00-13:00
środa	10:00-14:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	10:00-14:00

OBOWIĄZUJE OD 18.05.2026

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – maj 2026

(miesiąc)

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12:00-14:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	4,11,18,25
	10:00-12:00	BILLARD	4,11,18,25
	14:00-15:00	Szydełkowanie	25
	15:45-16:45	ZUMBA	4,11,18,25
	09:00-10:00	Malarstwo intuicyjne	25
	09:10-10:00	Basen	4,11,18,25 Basen YMCA
wtorek	11:00-13:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	5,12,19,26
	09:00-11:00	Scrablomania	5,12,19,26
	13:00-14:00	Angielski	14,21,28
środa	10:00-12:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	6,13,20,27

	12:00-14:00	Cymbergaj	6,13,20,27
	13:00-14:00	Obsługa IT	13,20
	15:45-16:45	ZUMBA	6,13,20,27
czwartek	12:00-14:00	Kawiarenka CAS	7,14,21,28
	10:00-12:00	Planszówki	7,14,21,28
	11:00-13:00	Makrama (2jz)	14,28
	15:00-16:00	Ćwiczenia oddechowe	7
	19:00-20:00	Ćwiczenia oddechowe	21
	14:00-15:00	Papieroplastyka	28
piątek	12:00-14:00	Kawiarenka CAS	8,15,22,29
	10:00-12:00	Ping Pong	8,15,22,29
	10:00-11:00	Terapia zajęciowa	8,15,22,29
	11:00-12:00	Zajęcia kreatywne	8,15,22,29
	15:30-16:15	Pływanie wody otwarte	8,15,22,29 Zakrzówek
	09:00-10:00	Porady fizjoterapeutyczne	8,22
	10:00-11:00	Nordic walking	8,22
	14:00-15:00	Trening umysłu	8,22
	9:10-10:00	Basen	8,15,22 Basen YMCA

ZAJĘCIA DODATKOWE -maj 2026

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.05.2026 piątek	16:30-18:30	Spotkanie z medykiem „Zdrowa skóra latem- profilaktyka, fotoprotekcja i najczęstsze choroby”	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
09.05.2026 sobota	11:00-13:00	Koncert Claudio Montrverdi Capella Cracoviennsis	Obowiązują zapisy MOC AK
13.05.2026 środa	11:00-13:00	Zajęcia integracyjna	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
18.05.2026 poniedziałek	17:00-19:00	Warsztaty „Co ma pamięć do emocji, a emocje do pamięci:	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
21.05.2026 czwartek	10:30-12:30	Spotkanie z ratownikiem „Złamania i urazy”	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
24.05.2026 niedziela	13:00-19:00	Święto Rodziny Krakowskiej Stanowisko Kr WOPR	Tauron Arena park
29.05.2026 piątek	12:00-14:00	Turniej Ping Pong	Sala Kr WOPR obowiązują zapisy
30.05.2026 sobota	10:00-13:00	Spotkanie z wolontariuszami	Sala kr wopr

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.