



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

DYŻUR KOORDYNATORA ŚRODA 11:00 – 12:00

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 27 MAJA 2026 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – MAJA 2026

miesiąc

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09.00 – 13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 4, 11, 18, 25.05.2026
Wtorek	10.00 – 11.00	Zajęcia świetlicowo- towarzyskie	Zajęcia odbędą się 5, 12.05.2026

	10.00 – 11.00	Język niemiecki poziom A0	Zajęcia odbędą się 19, 26.05.2026
	11.00 – 12.00	PILATES/JOGA	Zajęcia odbędą się 5, 12, 19, 26.05.2026
	12.30 – 14.30	Zajęcia z rękodzieła artystycznego	Zajęcia odbędą się 12, 19.05.2026
	12.00 – 14.00	Zajęcia świetlicowo- towarzyskie	Zajęcia odbędą się 5, 26.05.2026
Środa	09.00 – 10.00	Język angielski poziom A2	Zajęcia odbędą się 6, 13, 20, 27.05.2026
	10.00 – 11.00	Język angielski poziom B1	
	11.30 – 13.30	Język włoski poziom A1/A2	Zajęcia odbędą się 13, 27.05.2026
	11.00 – 13.00	Zajęcia świetlicowo- towarzyskie	Zajęcia odbędą się 6, 20.05.2026
Czwartek	10.00 – 12.00	Trening pamięci	Zajęcia odbędą się 21.05.2026
	10.00 – 12.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 7, 14, 28.05.2026
	12:00 – 13:00	Język hiszpański – poziom A1	Zajęcia odbędą się 7, 14, 21, 28.05.2026
	13.00 – 14.00	Język hiszpański - poziom A2	Zajęcia odbędą się 7, 14, 21, 28.05.2026
Piątek	9.00 - 10.00	ZUMBA	Zajęcia odbędą się 8, 19, 22, 29.05.2026
	10.00 - 11.00	Ćwiczenia rozciągające	

12.00 – 13.00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami: komputer, telefon komórkowy, tablet, etc	Zajęcia odbędą się 8, 22.05.2026
11.00 - 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 15, 29.05.2026

1.05.2026 ŚWIĘTO PRACY – CAS ZAMKNIĘTY

Zajęcia dodatkowe w maju 2026 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.05.2026	09:30 – 15:00	Tygodnik Trzeciego Wieku. Konferencja dla aktywnych Seniorów!	NCK, obowiązują zapisy
09.05.2026	18.00 – 20.00	Od Wiednia do Rio de Janeiro – muzyczna podróż pełna emocji	Balicka 289/289, Kraków
13.05.2026	13:30 – 14:30	Włoski taniec ludowy PIZZICA – zatańczmy razem	W siedzibie CAS, liczba miejsc ograniczona
20.05.2026	13:00 – 14:00	Poradnictwo prawne	należy wcześniej się zapisać
28.05.2026	11:00 – 12:00	Kuchnia lat 80-tych PRL-u	Spotkanie w siedzibie CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.