



Centrum Aktywności Seniorów  
CAS „Dojrzały Smak Życia”

e-mail: [biuro@apz.org.pl](mailto:biuro@apz.org.pl) telefon: 12294 81 35; 532 254 436

Centrum Aktywności Seniorów „Dojrzały Smak Życia”

adres - Kraków, ul Rzeźnicza 2A

kontakt do koordynatora: Ola tel. 601222214 poniedziałek, środa, piątek w godz. 9.00-13.00

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

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	10.00-14.00
środa	9.00-13.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	9.00-13.00

### OBOWIĄZUJE OD 1

### Harmonogram zajęć stałych – czerwca 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>			
1,15,29	11.00-12.30	Seminarium z zakresu historii i sztuki Krakowa	
8	11.00-12.30	Zajęcia międzypokoleniowe „Spotkajmy się” „Niewidoma poetka i pisarka Jadwiga Stańczakowa”	
15	10.30-12.00	Kursy językowe –lektorat z języka angielskiego gr1	
8,15,22	12.30-14.00	Zajęcia z gier stolikowych i sprawnościowych	
22	11.00-12.30	Czas nas kulturę Powojenne lata Eugeniusza Kwiatkowskiego	
<b>Wtorek</b>			
2,9,16,23	10.00-11.30	Kursy językowe – lektorat z języka francuskiego	
	10.00-14.00	Zajęcia z turystyki pieszej	

2,9,16,23,30	11.00-12.00	Zajęcia arteterapia – terapia przez sztukę	
<b>Środa</b>			
3,10	9.00-10.30	Kursy językowe– lektorat z języka angielskiego gr 2	
3,10	11.00-12.30	Kursy językowe– lektorat z języka hiszpańskiego	
3,10	9.30-11.00	Kursy językowe –lektorat z języka angielskiego gr 1	
<b>Czwartek</b>			
4,18	13.00-14.30	Zajęcia ruchowe nordic walking	
11	11.00-12.30	Seminarium z literatury i filmu	
18,25	11.00-12.30	Zajęcia artystyczne i elementami rękodzieła	
11	12.00-13.00	Seminarium z psychologii	
<b>Piątek</b>			
12,19,26	12.30-13.15	Zajęcia z aqua aerobiku	
26	11.00-15.00	Zajęcia z turystyki pieszej Kopiec Kościuszki oraz Koncert w Muzeum Kościuszkowskim „Recital muzyki XX wieku” godz. 14.00	

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*