

Centrum Aktywności Seniorów Nie Dzieli Nas Wiek

adres **31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21**

kontakt CAS/koordynator – tel. 501 529 993

koordynator ; Joanna

e-mail fundacjanie.dzieli.nas@op.pl

Dyżur koordynatora: środa 16:00-18:00

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	15.00 – 17.00
wtorek	10.00 - 12.00
środa	16.00 – 18.00
czwartek	10.00 – 12.00
piątek	10.00 – 12.00

OBOWIĄZUJE od 15.06.2026r.

Harmonogram zajęć stałych czerwiec 2026r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	13.45 -14.45	Ćwiczenia dla seniora - początkujących i wracających do ruchu po przerwie.	ul. Weissa 8 /21
	15.00 -16.30	Trening umysłu.	ul. Weissa 8 /21
	17.00 – 19.00	Zdrowy i aktywny senior. Automasaż	ul. Weissa 8 /21
wtorek	10.00 –11.30	Język angielski	ul. Weissa 8 /21
	13.30 -14.30	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
środa	9.00 -10.30	Smovey - radość z ruchu	Boisko Weissa 8 w razie niepogody sala przy kościele NPNMP ul. Chełmońskiego 41
	16.00 -18.00	Kawiarenka senioralna	ul. Weissa 8 /21
czwartek	10.00 –11.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa dodatkowa gimnastyka 8.06.	ul. Weiss 8/23
	14.00 - 16.00	Kurs urządzeń mobilnych – zajęcia indywidualne	ul. Weiss 8/21



piątek	10.00 -11.30	Zajęcia plastyczno - techniczne	ul. Weissa 8/21
	10.00 - 11.30	Taniec w kręgu.	ul. Weissa 8/23

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
W każdy poniedziałek	17.00 – 18.00	Warsztaty taneczne – tańce różne	SP nr 21 Kraków ul. Batalionu „Skała” AK 12
7 ,14, 21.06.2026	16.00	Koncerty rejsowe na Wiśle 7.06 g.16.00	Statek „Sobieski” Bulwar Czerwieński
13.06.2026	10.00-13.00	Piknik Rodzinny	SP 119 ul.Czerwieńskiego1
12.06.2026	9.00 - zbiórka na pętli	Tańczymy na Rynku Głównym na Inauguracji XXVII Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością”.	Rynek godz.10.00
19 .06. 2026 r	11.30-21.00	XIII MIĘDZYNARODOWE SENIORALIA W KRAKOWIE	Park im. H.Jordana
25.06.2026	12.00	Piknik Świętojański pt. Alicja w krainie Czarów	DPS ul. Kluzeka 6
26 VI 18:00-21:30	18:00-21:30	Potańcówka na rozpoczęcie lata z Radiem Kraków	Altana na Plantach na Skwerze Zbigniewa Wodeckiego
29.06.2026	Od 9.30	Roztańczony Kraków – IV Przegląd grup tanecznych osób w wieku emerytalnym	Hala Stulecia KS Cracovia al. Focha 40

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.