



Centrum Aktywności Seniorów
CAS „Dojrzały Smak Życia”

e-mail: 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 – lipca 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek			
13,20,27	9.00-10.30	Konsultacje z zakresu nowoczesnych technologii	
13,20	11.00-12.30	Zajęcia z gier stolikowych i sprawnościowych	
Wtorek			
7	10.00-14.00	Zajęcia z turystyki pieszej Krakowskie parki	
28	11.00-12.30	Zajęcia z gier stolikowych i sprawnościowych	
Środa			
15,22,29	9.00-10.30	Konsultacje z zakresu nowoczesnych technologii	
Czwartek			

2	12.00-13.00	Seminarium z psychologii	
16	13.00-14.30	Zajęcia ruchowe nordic walking	
Piątek			
3,10	12.30-13.15	Zajęcia z aqua aerobiku	

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy