



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	9:00-13:00
wtorek	09:00-14:00
środa	09:00-13:00
czwartek	09:00-13:00
piątek	09:00-13:00

OBOWIĄZUJE OD 01.07.2026

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – lipiec 2026

(miesiąc)

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-13:00	Kawiarenka CAS	6,13,20,27
	15:45-16:45	ZUMBA	6,13,20
	18:00-19:00	Patrol łodzią po rzece Wiśle	6,13,20,27
	10:00-11:15	SUP	Plaża Bagry, ul. Bagrowa 13,20
	18:00-19:00	Obsługa IT	20,27
wtorek	09:00-14:00	Kawiarenka CAS	7,14,21,28
	12:00-13:00	Zajęcia kreatywne	7,14,21,28
	13:00-14:00	Terapia zajęciowa	7,14,21,28
	18:30-20:30	Nordic walking	7,14,21,28

	09:00-10:00	Porady fizjoterapeutyczne	14
środa	09:00-13:00	Kawiarenka CAS	1,8,15,22,29
	12:00-13:00	Szydełkowanie	1,8,15,22,29
	15:45-16:45	ZUMBA	1,8,15,22
czwartek	09:00-13:00	Kawiarenka CAS	2,9,16,23,30
	10:00-11:15	SUP	Plaża Bagry, ul. Bagrowa 2,9,23
	11:00-13:00	Makrama (2jz)	2,16
	14:00-14:45	Gimnastyka I	2,9,16,23
	15:00-15:45	Gimnastyka II	2,9,16,23
	09:00-10:00	Porady fizjoterapeutyczne	9,23
piątek	09:00-13:00	Kawiarenka CAS	3,10,17,24,31
	15:30-16:15	Pływanie wody otwarte	3,10,17,24,31 Zakrzówek
	10:00-11:15	SUP	Plaża Bagry, ul. Bagrowa 10,17
	18:00-19:00	Patrol łodzią po rzece Wiśle	10,17,24,31
	18:00-19:00	Gimnastyka oddechowa	10,17
	12:00-13:00	Trening umysłu	17,31

ZAJĘCIA DODATKOWE -lipiec 2026

Data	Godziny	ZAJĘCIA	Uwagi
01.07.2026 środa	10:15-13:00	Tańce Żydowskie-Muzyka na żywo (ul.Józega 36)	wyjście wspólne Festiwal Kultury Żydowskiej, obowiązują zapisy
03.07.2026 piątek	11:15-14:00	Bramy, podwórka i ulice Krakowa we wspomnieniach jego żydowskich mieszkańców (ul. Józefa 19)	wyjście wspólne Festiwal Kultury Żydowskiej, obowiązują zapisy
03.07.2026 piątek	18:15-21:00	Wesele musical chłopski- spektakl Teatry uliczne (galeria Krakowska)	wyjście wspólne teatry uliczne, obowiązują zapisy
10.07.2026 piątek	17:15-20:00	Kot w butach spektakl Teatry uliczne (Rynek B0	wyjście wspólne teatry uliczne, obowiązują zapisy
6,13,20,27.07.2026	19:00-20:00	Przystań w Parku przy ulicy Fabrycznej- JOGA	darmowe zajęcia w ramach BO, Park przy ul. Fabrycznej, brak zapisów, wstęp wolny, zajęcia bezpłatne
7,14,21,28.07.2026	10:00-11:00	Przystań w Parku przy ulicy Fabrycznej- ZDROWIE DLA SENIORA	darmowe zajęcia w ramach BO, Park przy ul. Fabrycznej, brak zapisów, wstęp wolny, zajęcia bezpłatne
9,16,23,30.07.2026	18:00-19:00	Przystań w Parku przy ulicy Fabrycznej- ZDROWY KRĘGOSŁUP	darmowe zajęcia w ramach BO, Park przy ul. Fabrycznej, brak zapisów, wstęp

			wolny, zajęcia bezpłatne
05.07.2026 niedziela	11:00-17:00	Festiwal kulinarny Mlaskoty	plac na Stawach, darmowe wejście, brak zapisów
11.07.2026 sobota	10:00-11:15	O SUP słów kilka Bagry Wielkie	obowiązują zapisy, limit miejsc
15.07.2026 środa	10:00-12:00	Spotkanie z ratwonikiem - Pierwsza pomoc w oparzeniach	baza CAS, obowiązują zapisy
9,14,23.07.2026	10:00-11:00	Gimnastyka SMOVEY	zajęcia w bazie CAS, obowiązują zapisy, limit miejsc
21.07.2026 wtorek	18:00-20:00	Wspólna wycieczka kajkowa po Wiśle	obowiązują zapisy, limit miejsc

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.