

**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](mailto: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

**OBOWIAZUJE od 01.07.2026r.**

**Harmonogram zajęć stałych lipiec 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. 6.07 i 13.07 zajęcia odwołane	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
	11.45 -12.30	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
środa	9.00 -10.30	Smovey - radość z ruchu	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
	16.00 -18.00	Kawiarenka senioralna	ul. Weissa 8 /21
czwartek	10.00 –11.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
	12.00 - 14.00	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.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
--	---------------	-----------------	-----------------------------

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.07.2026	17.45	XI Światowy Dzień Tańca w Kręgu	SP nr 21 Kraków ul. Batalionu „Skała” AK 12
5.07.2026	20.00	W ramach „Stuhraliów” – Tauron Festiwalu Jerzego Stuhra - koncert utworów związanych z twórczością Jerzego Stuhra.	Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki”
27.07.2026	10.00	Turniej Gry Mölkky	DPS Kluzeka 6
31.07.2025	całodniowy	Wyjazd integracyjny całodniowy Chęciny, Jędrzejów, Nagłowice	Zbiórka na pętli g.9.00
w poniedziałki, środy, piątki	17.30	Gra w bulle i molkky - indywidualnie	Park Krowoderski

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**