



Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

adres – os. Mistrzejowice Nowe 6a, 31-640 Kraków

telefon czynny w godzinach pracy CAS: 12 645 71 88

Kontakt do koordynatora Joanna tel. 609397000

Dyżury koordynatora – każdy poniedziałek godz. 16-18

e-mail : cas.ruch@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	11-18
wtorek	11-18
środa	11-18
czwartek	11-18
piątek	11-15

OBOWIĄZUJE OD 01.07.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych lipiec 2026

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	14-16	Trening pamięciowy – gry logiczne	6 i 20 lipca
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	20 i 27 lipca
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	20 i 27 lipca
Wtorek 7,14,21,28	11-13	Robótki Ręczne	14 i 28 lipca
	11-13	Trening umiejętności psychologicznych	7 i 21 lipca
	16.00-17.00	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	
Środa 1,8,15,22,29	14-116	Co warto zobaczyć – spotkanie z turystyką bliską i daleką	8 i 22 lipca
	16-18	Porady Dietetyczne	8 i 22 lipca

	14-17	Nordic Walking	
Czwartek 2,9,16,23,30	11-13	Terapia Sztuką – fotografia i sztuki audiowizualne	16 lipca
	16.00-18.00	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna	
Piątek 3,10,17,24,31	11-13	Basen – Park Wodny	10 i 24 lipca
	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	3 i 17 lipca
	13-14	Smartfon bez tajemnic	3 i 17 lipca
	13-15	Kawiarenka, gry stolikowa	

Zajęcia dodatkowe w – lipiec 2026; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
w każdy dzień	W godzinach działania Centrum	Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki, gier planszowych, pamięciowych	

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:

spbioppl@gmail.com

cas.ruch@gmail.com

telefon: 12 645 71 88

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS