



FUNDACJA ARISE

Centrum Aktywności Seniorów CAS Kolorowe

adres - os. Kolorowe 11a, 31-940 Kraków

KOORDYNATOR – DAGMARA

kontakt CAS / Koordynator - tel. 666-971-585

e-mail: caskolorowe@gmail.com

DYŻUR KOORDYNATORA ŚRODA 11:00 – 12:00

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	09.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	09.00-13.00
czwartek	10.00-15.00
piątek	09.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 15 LIPCA 2026 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2026

miesiąc

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09.00 – 13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 6, 13, 20, 27.07.2026
	13.00 – 14.00	Tenis stołowy	Zajęcia odbędą się 6, 13, 20, 27.07.2026

Wtorek	10.00 – 11.00	Język niemiecki poziom A0	Zajęcia odbędą się 7, 14, 28.07.2026
	11.00 – 12.00	PILATES/JOGA	Zajęcia odbędą się 7, 14, 21, 28.07.2026
	12.00 – 14.00	Zajęcia świetlicowo- towarzyskie	Zajęcia odbędą się 7, 14, 21, 28.07.2026
Środa	09.00 – 10.00	Język angielski poziom A2	Zajęcia odbędą się 1, 8, 15, 22, 29.07.2026
	10.00 – 11.00	Język angielski poziom B1	
	11.00 – 13.00	Zajęcia świetlicowo- towarzyskie	Zajęcia odbędą się 1, 8, 15, 22, 29.07.2026
	12.00 – 14.00	Język hiszpański - poziom A2	Zajęcia odbędą się 22.07.2026 za 23 i 30.07.2026
Czwartek	10.00 – 12.00	Trening pamięci	Zajęcia odbędą się 23.07.2026
	10.00 – 12.00	Zajęcia świetlicowo - towarzyskie	Zajęcia odbędą się 2, 9, 16, 30.07.2026
	12:00 – 13:00	Język hiszpański – poziom A1	Zajęcia odbędą się 2, 9, 16, 23.07.2026 23.07 od 12-14 za 30.07.2026
	13.00 – 14.00	Język hiszpański - poziom A2	Zajęcia odbędą się 2, 9, 16.07.2026
	14:00 – 15:00	Tenis stołowy	Zajęcia odbędą się 2, 9, 16, 23, 30.07.2026
Piątek	9.00 - 10.00	ZUMBA	Zajęcia odbędą się 3, 10, 17, 31.07.2026
	10.00 - 11.00	Ćwiczenia rozciągające	

	12.00 – 13.00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami: komputer, telefon komórkowy, tablet, etc	Zajęcia odbędą się 3, 17.07.2026
	11.00 - 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 10, 24, 31.07.2026 W DNIU 24.07 OD 9 DO 13

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.07.2026	18:45 – 20:15	Wyjście do Kina Paradox na film „Piknik pod wiszącą skałą”	ilość miejsc ograniczona
15.07.2026	12:00 -13:30	Bezpieczny senior w Małopolsce	ODWOŁANE
16.07.2026	13:00 – 14:00	Poradnictwo prawne	należy wcześniej się zapisać
21.07.2026	12:00 – 13:30	Zdrowy styl życia	w siedzibie CAS, obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.