



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

OBOWIAZUJE OD 1 SIERPNIA 2026 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2026

miesiąc

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09.00 – 13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 3, 10, 17, 24.08.2026
	13.00 – 14.00	Tenis stołowy	Zajęcia odbędą się 3, 10, 17, 24.08.2026

Wtorek	10.00 – 11.00	Język niemiecki poziom A0	Zajęcia odbędą się 11, 18, 25.08.2026
	11.00 – 12.00	PILATES/JOGA	Zajęcia odbędą się 11, 18, 25.08.2026
	12:15 – 14:15	Zajęcia z rękodzieła	Zajęcia odbędą się 18, 25.08.2026
	12.00 – 14.00	Zajęcia świetlicowo- towarzyskie	Zajęcia odbędą się 4, 11.08.2026 W dniu 04.08 od 10 do 14
Środa	09.00 – 10.00	Język angielski poziom A2	Zajęcia odbędą się 5, 12, 19, 26.08.2026
	10.00 – 11.00	Język angielski poziom B1	
	11.00 – 13.00	Zajęcia świetlicowo- towarzyskie	Zajęcia odbędą się 5, 12, 19, 26.08.2026
Czwartek	10.00 – 12.00	Trening pamięci	Zajęcia odbędą się 20.08.2026
	10.00 – 12.00	Zajęcia świetlicowo - towarzyskie	Zajęcia odbędą się 6, 13, 27.08.2026
	12:00 – 14:00	Język hiszpański – poziom A1	Zajęcia odbędą się 6, 20.08.2026
	12.00 – 14.00	Język hiszpański - poziom A2	Zajęcia odbędą się 13, 27.08.2026
	14:00 – 15:00	Tenis stołowy	Zajęcia odbędą się 6, 13, 20, 27.08.2026
Piątek	9.00 - 10.00	ZUMBA	Zajęcia odbędą się 7, 14, 21.08.2026
	10.00 - 11.00	Ćwiczenia rozciągające	

	12.00 – 13.00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami: komputer, telefon komórkowy, tablet, etc	Zajęcia odbędą się 7, 21.08.2026
	11.00 - 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 14, 28.08.2026 W dniu 28.08 od 09.00 do 13.00

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2026 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.08.2026	15:20 – 17:00	Zwiedzanie z przewodnikiem – Podziemia Kościoła Św. Wojciecha w Krakowie	ilość miejsc ograniczona, zapisy w siedzibie CAS
04.08.2026	16:00 – 18:00	Ekowędrowka – Odkrywając zielone zakątki Podgórze	ilość miejsc ograniczona, zapisy w siedzibie CAS
11.08.2026	8:45 – 17:30	WYCIECZKA Muzeum + Bazylika Grobu Bożego w Miechowie – zwiedzanie z przewodnikiem	ilość miejsc ograniczona, zapisy w siedzibie CAS
13.08.2026	13:00 – 14:00	Poradnictwo prawne	należy wcześniej się zapisać
25.08.2026	16:00 – 18:00	Ekowędrowka – Sielankowe Krzesławice	ilość miejsc ograniczona, zapisy w siedzibie CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.