



Centrum Aktywności Seniorów „Przystań Aktywnego Seniora”

adres: ul. Dojazdowa 4, 30-105 Kraków

kontakt CAS/koordynator 690 651 389

imię koordynatora: Martyna

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	09:00-13:00
środa	09:00-13:00
czwartek	09:00-13:00
piątek	09:00-13:00

OBOWIĄZUJE OD 01.08.2026

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – sierpień 2026

(miesiąc)

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-12:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	3,10,17,24,31
	15:45-16:45	ZUMBA	17,24,31
	18:00-19:00	Patrol łodzią po rzece Wiśle	3,10,17,24
	12:00-14:00	Bule	3,10
	09:00-10:00	Ćwiczenia oddechowe	3
wtorek	09:00-12:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	4,11,18,25
	10:00-12:00	Billard	4,11,18,25
	17:00-18:00	Obsługa IT	4,11,18
	18:30-20:30	Nordic walking	4,11,18,25

	12:00-14:00	Bule	18,25
środa	09:00-12:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	5,12,19,26
	10:00-12:00	Ping Pong	5,12,19,26
	12:00-13:00	Szydełkowanie	5,12,19,26
	15:45-16:45	ZUMBA	19,26
	13:00-14:00	Terapia zajęciowa	5
	14:00-15:00	Zajęcia kreatywne	5
czwartek	09:00-12:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	6,13,20,27
	10:00-12:00	Gry stolikowe	6,13,20,27
	11:00-13:00	Makrama (2jz)	6,20,27
	14:00-14:45	Gimnastyka I	6,13
	15:00-15:45	Gimnastyka II	6,13
	10:00-11:15	SUP	Plaża Bagry, ul. Bagrowa 6,13
	17:00-18:00	Ćwiczenia oddechowe	27
piątek	09:00-12:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	7,14,21,28
	15:30-16:15	Pływanie wody otwarte	7,14,21,28 Zakrzówek
	10:00-11:15	SUP	Plaża Bagry, ul. Bagrowa 10,17
	15:00-16:00	Patrol łodzią po rzece Wiśle	7,14,21,28
	09:00-10:00	Gimnastyka oddechowa	7
	12:00-13:00	Trening umysłu	7,14

ZAJĘCIA DODATKOWE -sierpień 2026

Data	Godziny	ZAJĘCIA	Uwagi
01.08.2026 sobota	21:00-23:00	Pokaz dronów (IRONMAN)	Bulwary wiślane
06.08.2026 czwartek	20:00-23:00	Film „Sing sing” kino plenerowe	wyjście wspólne obowiązują zapisy
07,21,28.08	18:15	Zajęcia taneczne- roztańczony senior	Udział bezpłatny, Klub Sportowy Podwawelski
19.08.2026 środa	13:30-15:00	Wykład z fizjoterapeutą geriatrycznym „Zespół kruchości- czym jest, kogo dotyczy i jak mu przeciwdziałać”	Baza CAS obowiązują zapisy
25.08.2026 wtorek	10:30-12:30	Spotkanie z ratownikiem ”Obrona cywilna i ochrona ludności- ewakuacja i najważniejsze zasady”	Baza CAS obowiązują zapisy
27.08.2026 czwartek	18:00-20:00	Wykład „Stawy i kości profilaktyka chorób kostno-stawowych”	Baza CAS obowiązują zapisy
27.08.2026	20:00-23:00	Film „Belfast” kino plenerowe	wyjście wspólne obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.