



## Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Dyżury CAS ul. Zamiejska 6  
nr. tel. 518 810 724 Koordynator Róża

e-mail: [radosnysenior@interia.pl](mailto:radosnysenior@interia.pl)

**CAS czynne : poniedziałek , wtorek, środa, czwartek, piątek  
ul. Zamiejska 6**

**Dyżur koordynatora w środy**

**W dniu 5 i 6 .08.2026 dyżur odwołany z powodu wysokich temperatur**

|              |                               |
|--------------|-------------------------------|
| Poniedziałek | 10.00 - 12.00 , 14.00 – 16.00 |
| Wtorek       | 10.00 - 14.00                 |
| Środa        | 14.00 - 18.00                 |
| Czwartek     | 11.00 - 13.00 , 15.30 – 17.30 |
| Piątek       | 10.00 - 12.00 , 12.00-14.00   |

**OBOWIAZUJE OD 05 sierpnia 2026 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2026r.**

| Dzień        | Godzina       | rodzaj zajęć                                                                                           | uwagi:                                     |
|--------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Poniedziałek | 9.00- 11.00   | Nordic wal king                                                                                        | Zbiórka na parking<br>przy ul. Zamiejska 6 |
|              | 17.00-18.00   | Zajęcia rozciągające                                                                                   | Dom Kultury Ruczaj<br>Przyzby 10 A         |
| Wtorek       | 9.00 – 10.00  | Trening pamięci                                                                                        | ul. Zamiejska 6                            |
|              | 10.00 – 14.00 | Tenis stołowy                                                                                          | ul. Zamiejska 6                            |
|              | 12.00 – 14.00 | Poznajemy Dzieję i Kulturę Krakowa                                                                     | Zbiórka ul. Zamiejska<br>6                 |
| Środa        | 17.00- 18.00  | Gimnastyka<br><b>W dniu 05.08.2026 zjęcia odwołane z<br/>powodu wysokich temperatur</b>                | Dom Kultury Ruczaj<br>J.K. Przyzby 10 A od |
|              | 17.00- 19.00  | Nauka tańca towarzyskiego<br><b>W dniu 05.08.2026 zjęcia odwołane z<br/>powodu wysokich temperatur</b> | Szkoła Podstawowa na<br>Strąkowej 3A       |

|          |               |                                                                                                                       |                                        |
|----------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Czwartek | 09.00-10.00   | Nauka języka angielskiego grupa średniozaawansowana<br>W dniu 06.08.2026 zjęcia odwołane z powodu wysokich temperatur | ul. Zamiejska 6                        |
|          | 10.00-11.00   | Nauka języka angielskiego grupa „0”<br>W dniu 06.08.2026 zjęcia odwołane z powodu wysokich temperatur                 | ul. Zamiejska 6                        |
|          | 17.00- 18.00  | ZUMBA<br>W dniu 06.08.2026 zjęcia odwołane z powodu wysokich temperatur<br>W dniu 13.08.2026 zajęcia odwołane         | Dom Kultury Ruczaj<br>J.K.Przyzby 10 A |
|          | 15.30-17.30   | Zajęcia praktyczno -techniczne                                                                                        | ul. Zamiejska 6                        |
| Piątek   | 10.00 – 12.00 | Zajęcia praktyczno-techniczne                                                                                         | ul. Zamiejska 6                        |

#### Zajęcia dodatkowe sierpień 2026 r.

| Data                   | godzina  | rodzaj zajęć                                                                                  | Uwagi                      |
|------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| W każdą środę miesiąca | Od 16.00 | Kawiarenka ( spotkania integracyjne oraz wymiana pomysłów na dalsze spotkania, gry planszowe) | Zajęcia<br>ul. Zamiejska 6 |
|                        |          |                                                                                               |                            |
|                        |          |                                                                                               |                            |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**