



Centrum Aktywności Seniorów „Przystań Aktywnego Seniora”

adres: ul. Dojazdowa 4, 30-105 Kraków

kontakt CAS/koordynator 690 651 389

imię koordynatora: Krzysztof

dyżur koordynatora: środa 10:00-11:00

e-mail cas@wopr.krakow.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00-14:00
wtorek	10:00-15:00
środa	10:00-15:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	10:00-14:00

OBOWIĄZUJE OD 01.09.2026

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –wrzesień 2026

(miesiąc)

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	7,14,21,28
	10:00-12:00	Scrablomania	7,14,21,28
	15:45-16:45	ZUMBA	7,14,21
	19:00-20:30	Nordic walking	7,14,28
wtorek	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	1,8,15,22,29
	10:00-12:00	Billard	1,8,15,22,29
	14:00-15:00	Angielski	1,8,15,22,29
	09:00-10:00	Trening umysłu	22
środa	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	2,9,26,23,30
	10:00-12:00	Ping Pong	2,9,26,23,30
	14:00-15:00	Szydełkowanie	2,9,26,23,30

	15:45-16:45	ZUMBA	30
	17:00-18:00	Obsługa IT	2,16
czwartek	10:00-14:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	3,10,17,24
	10:00-12:00	Gry stolikowe	3,10,17,24
	11:00-13:00	Makrama (2jz)	3,17
	14:00-15:00	Zajęcia kreatywne	10,24
	15:00-16:00	Terapia zajęciowa	10,24
	09:00-10:00	Porady fizjoterapeutyczne	17,24
	10:00-11:00	Nordic walking	17,24
	10:00-14:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	4,11,18,25
piątek	10:00-12:00	Billard	4,11,18,25
	15:30-16:15	Pływanie wody otwarte	4,11,18,25 Zakrzówek
	10:00-11:15	Papieroplastyka	11,25

ZAJĘCIA DODATKOWE -wrzesień 2026

Data	Godziny	ZAJĘCIA	Uwagi
4-6.09.2026 (piątek-niedziela)	13:00-20:00	Kraków Celtic Festiwal 2026	Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki ul. Papiernicza 2
6.09.2026 niedziela	9:30-14:00	Poland Bussines Run	Krakowskie Błonia + Park Jordana
6.09.2026 niedziela	10:00-20:00	Dożynki Województwa Małopolskiego	Muzeum Lotnictwa Polskiego
15.09.2026 wtorek	10:30 -13:00	Muzeum Krakowa - Rynek Podziemny	baza CAS, obowiązują zapisy
15 i 28.09.2026	11:00-13:00	Zajęcia Artystyczne	baza CAS, obowiązują zapisy

17.09.2026 czwartek	12:00-15:30	Warsztaty i zwiedzanie z przewodnikiem Pracowni i Muzeum Witrażu.	baza CAS, obowiązują zapisy
19.09.2026 sobota	11:00-17:00	Krakowskie Forum Sportu 2026	przy Stadionie Miejskim im. Józefa Piłsudskiego, ul. Józefa Kałuży 1, 30- 111 Kraków.
20.09.2026 niedziela	20:20-22:30	Koncert „Cracovia Vocis – Krakowska Noc Chórów”	Koncert w Bazylice na Skałce.
22.09.2026 wtorek	12:00-15:30	Warsztaty i zwiedzanie z przewodnikiem Pracowni i Muzeum Witrażu.	baza CAS, obowiązują zapisy
23.09.2026 środa	10:00-12:00	Spotkanie z ratownikiem “Bezpieczeństwo w domu	baza CAS, obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.