



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	09.00-14.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	09.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 1 WRZEŚNIA 2026 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2026

miesiąc

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09.00 – 13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 14, 21, 28.09.2026
	13.00 – 14.00	Tenis stołowy	Zajęcia odbędą się 14, 21, 28.09.2026
	09.00 – 13.00	Zajęcia świetlicowo- towarzyskie	Zajęcia odbędą się 07.09.2026

Wtorek	10.00 – 11.00	Język niemiecki poziom A0	Zajęcia odbędą się 1, 8, 22, 29.09.2026
	11.00 – 12.00	PILATES/JOGA	Zajęcia odbędą się 1, 8, 15, 22, 29.09.2026
	12:15 – 14:15	Zajęcia z rękodzieła	Zajęcia odbędą się 1, 15.09.2026
	12.00 – 14.00	Zajęcia świetlicowo- towarzyskie	Zajęcia odbędą się 1, 15, 29.09.2026
Środa	09.00 – 10.00	Język angielski poziom A2	Zajęcia odbędą się 2, 9, 16, 23, 30.09.2026
	10.00 – 11.00	Język angielski poziom B1	
	11.30 – 13.30	Język włoski poziom A1/A2	Zajęcia odbędą się 2, 16.09.2026
	11.00 – 13.00	Język hiszpański - poziom A2	Zajęcia odbędą się 9, 30.09.2026
	11.00 – 13.00	Zajęcia świetlicowo- towarzyskie	Zajęcia odbędą się 23.09.2026
	13:00– 14:00	Tenis stołowy	Zajęcia odbędą się 9, 30.09.2026
Czwartek	10.00 – 12.00	Trening pamięci	Zajęcia odbędą się 17.09.2026
	09.00 – 11.00	Zajęcia świetlicowo - towarzyskie	Zajęcia odbędą się 3, 10, 17, 24.09.2026 3.09 od 10 do 14, 17.09 od 12 do 14
	11:00 – 13:00	Język hiszpański – poziom A1	Zajęcia odbędą się 10, 24.09.2026
	13:00 – 14:00	Tenis stołowy	Zajęcia odbędą się 10, 24.09.2026

Piątek	9.00 - 10.00	ZUMBA	Zajęcia odbędą się 11, 18, 25.09.2026
	10.00 - 11.00	Ćwiczenia rozciągające	
	12.00 – 13.00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami: komputer, telefon komórkowy, tablet, etc	Zajęcia odbędą się 11, 18.09.2026
	11.00 - 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 4, 25.09.2026 W dniu 04.09 od 09.00 do 13.00

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2026 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.09.2026	18:45 – 20:00	Wyjście do kina PARADOX na seans „Przekleństwa niewinności”	ilość miejsc ograniczona, zapisy u koordynatora CAS
17.09.2026	13:00 – 15:00	Poradnictwo prawne	należy wcześniej się zapisać
29.09.2026	08:00 – 20:00	Wycieczka do Sandomierza – zwiedzanie miasta z przewodnikiem	ilość miejsc ograniczona, zapisy u koordynatora CAS
30.09.2026	14:00 – 16:00	„CAS Kolorowe – Finał pełen wspomnień” ostatnie wspólne spotkanie w obecnej edycji	W siedzibie CAS, zapisy u koordynatora CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.