



**Centrum Aktywności Seniorów
CAS „Dojrzały Smak Życia”**

e-mail: biuro@apz.org.pl telefon: 736 234 559

Centrum Aktywności Seniorów „Dojrzały Smak Życia”

adres - Kraków, ul Rzeźnicza 2A

kontakt do koordynatora: Ola tel. 601 222214 poniedziałek, środa, piątek w godz. 9.00-13.00

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	10.00-14.00
środa	9.00-13.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 1

Harmonogram zajęć stałych – *października* 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek			
5	11.00-12.30	Czas na kulturę - Busko	
12	11.00-12.30	Czas na kulturę - Szafa	
12	12.30-14.00	Gimnastyka na krześle	
19	11.00-12.30	Seminarium z zakresu historii i sztuki Krakowa	
26	11.00-12.30	Czas na kulturę - Cmentarz Rakowicki	
19,26	12.30-14.00	Gry planszowe i sprawnościowe	
Wtorek			
6,13,20,27	10.00-11.30	Lektorat z języka francuskiego	
13,20	11.30-13.00	Zajęcia arteterapia – terapia przez sztukę	
20	11.00-12.30	Seminarium z literatury i filmu	

Środa			
7,14,21,28	9.00-10.30	Lektorat z języka angielskiego	
7,14,21,28	11.00-12.30	Lektorat z języka hiszpańskiego	
7,14,21,28	14.00-14.45	Zajęcia w wodzie rehabilitacja narządów ruchu	
Czwartek			
15	11.00-12.30	Seminarium psychologiczne Asertywność - kontynuacja	
22,29	11.00-12.30	Zajęcia artystyczne z elementami rękodzieła	
Piątek			
9,16,23,30	12.30-13.15	Zajęcia z aqua aerobiku	

Zajęcia dodatkowe w październiku 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy