



Centrum Aktywności Seniorów „Przystań Aktywnego Seniora”

adres: ul. Dojazdowa 4, 30-105 Kraków

kontakt CAS/koordynator 690 651 389

imię koordynatora: Edyta

imię kierownika: Eliza

dyżur koordynatora: wtorek 10:00-12:00

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	13:00-17:00
piątek	10:00-14:00

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2026

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –październik 2026

(miesiąc)

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	5,12,19,26
	10:00-12:00	Scrablomania	5,12,19
	10:00-14:00	Scrablomania	26
	09:00-10:00	Obsługa IT	12
	15:45-16:45	ZUMBA	19,26
	09:15-10:00	Basen	12,19
wtorek	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	6,13,20,27
	10:00-14:00	Billard	6
	12:00-14:00	Billard	13,20,27
	14:00-15:00	Nordic walking	6,13

	14:00-15:00	Angielski	6,13,20,27
	14:00-15:00	Obsługa IT	27
środa	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	7,14,21,28
	10:00-12:00	Gry planszowe	7,14,21,28
	14:00-15:00	Szydełkowanie	7,14,21,28
	15:45-16:45	ZUMBA	14,21,28
	15:30-16:30	Pływanie wody otwarte	7
czwartek	13:00-17:00	Kawiarenka CAS	1,8,15,22,29
	13:00-15:00	Billard	8,29
	13:00-17:00	Billard	15
	11:00-13:00	Makrama	8,15
	11:00-13:00	Bule	15,29
	12:00-13:00	Nordic walking	22,29
piątek	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	2,9,16,23,30
	12:00-14:00	Umysłowy fitness	9,16,30
	09:15-10:00	Basen	9,16,23
	15:30-16:30	Pływanie wody otwarte	9,16,23,30
	10:00-12:00	Pierwsza Pomoc	9
	14:00-15:00	Terapia zajęciowa	16,30
	15:00-16:00	Zajęcia kreatywne	16,30

ZAJĘCIA DODATKOWE -październik 2026

Data	Godziny	ZAJĘCIA	Uwagi
01.10.2026 czwartek	18:30-20:30	Biegaj w Krakowie czwartkowe treningi biegowe ITMBW w Podgórzu Kraków w Formie	zbiorka : Rynek Podgórski,
08.10.2026 czwartek	18:30-20:30	Biegaj w Krakowie czwartkowe treningi biegowe ITMBW w Podgórzu Kraków w Formie	zbiorka : Rynek Podgórski,
12.10.2026	17:00-19:00	CRAFteka jesienny decoupage-	Biblioteka Kraków

poniedziałek		spotkanie dla osób dorosłych zainteresowanych rękodziełem. Warsztaty z decoupage podkładki pod kubek oraz zakładki	Filia nr 49 os. Tysiąclecia 42,
12.10.2026 poniedziałek	14:00-16:00	Spotkanie integracyjne POWSPOMINAJMY	baza CAS, obowiązują zapisy
15.10.2026 czwartek	18:30-20:30	Biegaj w Krakowie czwartkowe treningi biegowe ITMBW w Podgórzu Kraków w Formie	zbiorka : Rynek Podgórski,
15.10.2026 czwartek	14:30-16:30	MOCAK Muzeum Sztuki Współczesnej, ul. Lipowa 4	zapisy w CAS, limit osób
17.10.2026 sobota	-	Wielka akcja dla zwierzaków. Książka za dobrego. We wszystkich filiach po przyniesieniu czegoś dla zwierzaków dostajesz książkę	Biblioteki Kraków WSZYSTKIE
19-25.10.2026	-	CORDIAN FESTIVAL	Harmonogram w CAS
20.10.2026 wtorek	10:15-13:15	MuFO Muzeum Fotografii, ul. Rakowicka 22A	zapisy w CAS, limit osób
22.10.2026 czwartek	18:30-20:30	Biegaj w Krakowie czwartkowe treningi biegowe ITMBW w Podgórzu Kraków w Formie	zbiorka : Rynek Podgórski,
22-25.10.2026	-	29 Międzynarodowe Targi Książki w Krakowie	EXPO Kraków ul. Galicyska 9,
29.10.2026 czwartek	18:30-20:30	Biegaj w Krakowie czwartkowe treningi biegowe ITMBW w Podgórzu Kraków w Formie	zbiorka : Rynek Podgórski,

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.