Centrum Aktywności Seniorów Zielone

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733956640

koordynatorka - Pani Katarzyna

kontakt do koordynatorki – tel. 733956640

dyżur koordynatorki: wtorki godz. 9.00-13.00

e-mail fundacja@nowecentrum.org

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8.00 - 12.00
wtorek	9.00 - 13.00
środa	8.00 - 12.00
czwartek	8.00 - 12.00
piątek	8.00 - 12.00

OBOWIĄZUJE OD 01.11.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8.00 - 9.00	Gimnastyka I grupa	zajęcia 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.
	9.00 - 10.00	Gimnastyka II grupa	zajęcia 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

	10.00 - 11.00	Haft matematyczny	zajęcia 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.
	10.00 - 11.00	Kurs obsługi smartfonów .	zajęcia 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż	zajęcia 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	zajęcia 3.11., 17.11., 24.11.
	10.00 - 12.00	Kawiarenka	zajęcia 3.11., 10.11., 17.11., 24.11.
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior	zajęcia 3.11., 10.11., 17.11., 24.11. OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne	zajęcia 25.11.
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	zajęcia 4.11., 18.11.
	12.30 - 14.30	Warsztaty plastyczne/robienie kukiełek	zajęcia 4.11., 18.11., 25.11.
czwartek	8.00 - 9.00	Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe gr. I	zajęcia 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.
	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno-	zajęcia 5.11., 12.11., 19.11.,

		ruchowe gr. II	26.11.
	10.00 - 10.45	Joga twarzy	zajęcia 5.11., 26.11.
	10.45- 11.45	Trening pamięci	zajęcia 5.11., 26.11.
piątek	9.00 - 12.00	Kawiarenka	zajęcia 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Piątki w godzinach funkcjonowania CAS		Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona	*Osoby zainteresowane proszone są o wcześniejszy kontakt telefoniczny*

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

11.11.2026 CAS NIECZYNNY

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS