Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Dyżury CAS ul. Zamiejska 6
nr. tel. 518 810 724 Koordynator Róża
e-mail: radosnysenior@interia.pl

CAS czynne : poniedziałek , wtorek, środa, czwartek, piątek
ul. Zamiejska 6
Dyżur koordynatora
czwartek

Poniedziałek	10.00 - 12.00 , 14.00 – 16.00
Wtorek	10.00 - 14.00
Środa	10.00 – 14.00
Czwartek	14.00 – 18.00
Piątek	10.00 - 12.00 , 12.00-14.00

OBOWIĄZUJE OD 01 listopada 2026 r.
Harmonogram zajęć stałych – *listopad 2026r.*

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	9.00- 11.00	Nordic walking	Zbiórka na parkingu przy ul. Zamiejska 6
	10.00-11.00	Zajęcia rozciągające	Dom Kultury Ruczaj Przyzby 10 A
	14.00 - 16.00	Florystyka a recykling zajęcia z udziałem uczniów szkoły florystyki	ul. Zamiejska 6
Wtorek	9.00 – 10.00	Trening pamięci	ul. Zamiejska 6
	10.00 – 14.00	Tenis stołowy	ul. Zamiejska 6

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

	12.00 – 14.00	Poznajemy Dzieję i Kulturę Krakowa	Miejsce spotkania jest ustalane powiadomieniem na WhatsApp
Środa	09.00 – 10.00	Gimnastyka	Dom Kultury Ruczaj J.K. Przyzby 10 A
	14.45 –15.45	Aqa aerobik	ul. Ludwinowska 11
Czwartek	09.00-10.00	Nauka języka angielskiego grupa średniozaawansowana	ul. Zamiejska 6
	10.00-11.00	Nauka języka angielskiego grupa „0”	ul. Zamiejska 6
	11.00 – 12.00	ZUMBA	Dom Kultury Ruczaj J.K.Przyzby 10 A
	14.30 - 15.30	Pilates	Dom Kultury Ruczaj J.K.Przyzby 10 A
	15.30-17.30	Zajęcia praktyczno -techniczne	ul. Zamiejska 6
Piątek	10.00 – 12.00	Zajęcia praktyczno-techniczne	ul. Zamiejska 6
	12.00 – 13.00	Gimnastyka na krzesełkach	Dom Kultury Ruczaj J.K. Przyzby 10 A
	08.00 – 09.00	Aqa aerobik	ul. Ludwinowska 11

Zajęcia dodatkowe listopad 2026 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
W każdą środę miesiąca	Od 16.00	Kawiarenka (spotkania integracyjne oraz wymiana pomysłów na dalsze spotkania, gry planszowe)	Zajęcia ul. Zamiejska 6

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS