



FUNDACJA ARISE

Centrum Aktywności Seniorów CAS Kolorowe

adres - os. Kolorowe 11a

kontakt - tel. 666-971-585

e-mail: caskolorowe@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 15 lipca 2025 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	Autoterapia twarzy	w dniu 7 lipca zajęcia odwołane
	10.00 – 11.00	SMOVEY -gimnastyka z obręczami terapeutycznymi	
	11.00 – 13.00	Dbamy o swój dobrostan - spacer po łąkach nowohuckich i ćwiczenia oddechowe	
wtorek	10.00 – 11.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	

	11.00 - 12.00	Zajęcia komputerowe	spotkania: 22 lipca
	12.00 – 14.00	Zajęcia z rękodzieła artystycznego	
środa	10.00 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	
czwartek	10.00 – 12.00	Trening pamięci i koncentracji	spotkanie 17 lipca
	12.15 -13.15	Język hiszpański - poziom A1	
	13.15 – 14.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	
piątek	9.00 - 10.00	Ćwiczenia rozciągające gr I	Zajęcia 4 lipca, następnie przerwa wakacyjna
	10.00 - 11.00	Zumba	
	11.00 - 12.00	Ćwiczenia rozciągające gr II	
	12.00 – 13.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2025 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.07.2025	9:45-12:00	Dworek Matejki - zwiedzanie	ul. Melchiora Wańkowicza 25, zbiórka na miejscu
10.07.2025	13:00 - 14:00	porady prawne	
15.07.2025	12:00 - 13:00	Gitara i śpiew, spotkanie muzyczne	
16.07.2025	19:00 - 20:30	Koncert Milwaukee Youth Symphony Orchestra	ICE Kraków, Sala Audytoryjna S1, ul. M. Konopnickiej 17, liczba miejsc ograniczona
29.07.2025	10:00-12:00	Dom Matejki - zwiedzanie	ul. Floriańska 41, zbiórka na miejscu

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.