



FUNDACJA ARISE

Centrum Aktywności Seniorów CAS Kolorowe

adres - os. Kolorowe 11a, 31-940 Kraków

KOORDYNATOR – DAGMARA

kontakt CAS / Koordynator - tel. 666-971-585

e-mail: caskolorowe@gmail.com

DYŻUR KOORDYNATORA ŚRODA 12:00 – 13:00

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	10.00-14.00
środa	09.00-13.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 1 września 2025 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	Autoterapia twarzy	Zajęcia odbędą się 1,15 i 29.09.2025
	10.00 – 11.00	SMOVEY -gimnastyka z obręczami terapeutycznymi	
	11.00 – 13.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	

	9.00 – 10.00	Zajęcia światlicowo - towarzyskie	Zajęcia odbędą się 8 i 22.09.2025
	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami: komputer, telefon komórkowy, tablet, etc	
	11.00 – 13.00	Brydż i inne gry stolikowe	
wtorek	10.00 – 11.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 2,9,16,23,30.09.2025
	11.00 – 12.00	PILATES/JOGA	Zajęcia odbędą się 2,9,16,23,30.09.2025
	12.00 – 14.00	Zajęcia z rękodzieła artystycznego	Zajęcia odbędą się 09.09.2025
	12.00 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 23,30.09.2025
środa	09.00 – 10.00	Język angielski poziom A2	Zajęcia odbędą się 3,10,17,24.09.2025
	10.15 – 11.15	Język angielski poziom B1	
	11.15 – 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	
czwartek	10.00 – 12.00	Trening pamięci i koncentracji	Zajęcia odbędą się 18.09.2025
	12.00 – 13.00	Zajęcia światlicowo - towarzyskie	
	13.00 – 14.00	Język hiszpański - poziom A1	
	10.00 – 13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 4,11,25.09.2025
	13.00 – 14.00	Język hiszpański - poziom A1	

piątek	9.00 - 10.00	Ćwiczenia rozciągające	Zajęcia odbędą się 12,19,26.09.2025
	10.00 - 11.00	Zumba	
	11.00 - 12.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	
	9.00 – 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 05.09.2025

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.09.2025	13:30 – 16.30	Pałac Krzysztofory – wystawa „Kraków od początku, bez końca”	Zbiórka 13:30 przed Pałacem
11.09.2025	13:00 – 14:00	Poradnictwo prawne	
16.09.2025	12:00 - 13:00	Gitara i śpiew, spotkanie muzyczne	
27.09.2025	10:00 – 16:00	Rekonstrukcja historyczna Pola Chwały w Niepołomicach	Zbiórka o 10:00 pod lokalem CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.