



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 października 2025 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025

miesiąc

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00 – 10.00	Autoterapia twarzy	Zajęcia odbędą się 6, 13, 20, 27.10.2025
	10.00 – 11.00	SMOVEY -gimnastyka z obręczami terapeutycznymi	
	11.00 – 13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 6, 13, 20, 27.10.2025

Wtorek	10.00 – 11.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 7, 14, 21, 28.10.2025
	11.00 – 12.00	PILATES/JOGA	Zajęcia odbędą się 7, 14, 21, 28.10.2025
	12.00 – 14.00	Zajęcia z rękodzieła artystycznego	Zajęcia odbędą się 28.10.2025
	12.00 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 7, 14, 21.10.2025
Środa	09.00 – 10.00	Język angielski poziom A2	Zajęcia odbędą się 1, 8, 15, 22, 29.10.2025
	10.00 – 11.00	Język angielski poziom B1	
	11.00 – 13.00	Język włoski poziom A1/A2	Zajęcia odbędą się 8, 22.10.2025
	11.00 – 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 1, 15, 29.10.2025
Czwartek	10.00 – 12.00	Zdrowe nawyki na emeryturze	Zajęcia odbędą się 16.10.2025
	12.00 – 13.00	Zajęcia światlicowo - towarzyskie	
	10.00 – 13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 2, 9, 23, 30.10.2025 W dniu 2.10 w godz. 10 – 12
	12.00 – 13.00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami: komputer, telefon komórkowy, tablet, etc	Zajęcia odbędą się 2.10.2025
	13.00 – 14.00	Język hiszpański - poziom A1	Zajęcia odbędą się 2, 9, 16, 23, 30.10.2025

Piątek	9.00 - 10.00	ZUMBA	Zajęcia odbędą się 3, 10, 17, 24, 31.10.2025
	10.00 - 11.00	Ćwiczenia rozciągające	
	11.00 - 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	

Zajęcia dodatkowe w październiku 2025 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.10.2025	11:45 – 13:00	Warsztaty „Naczynia z gliny samoutwardzalnej” Klub Strych	Zbiórka 11:45 przed Klubem Strych, ul. Masarska 14 Liczba miejsc ograniczona, prosimy o zapisywanie się mailowo, telefonicznie lub osobiście w siedzibie CAS
14.10.2025	9:15 – 18:00	Wycieczka do Tarnowa (Starówka, Bazylika Katedralna, Muzeum Etnograficzne, Węgierski Zakątek Tarnowa itp.)	Zbiórka 9:15 na Dworcu Głównym Liczba miejsc ograniczona, prosimy o zapisywanie się mailowo, telefonicznie lub osobiście w siedzibie CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.