



Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

adres – os. Mistrzejowice Nowe 6a, 31-640 Kraków

kontakt – tel. 609397000

e-mail : cas.ruch@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12-18
wtorek	11-18
środa	10-18
czwartek	11-18
piątek	11-16

OBOWIĄZUJE OD 25.09.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych –wrzesień 2024

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	9 i 16 września
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	9 i 16 września
	16-18	Porady Dietetyczne	2,23,30 września
Wtorek 3,10,17,24	11-13	Nauka gry w szachy	3 i 17 września
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 4,11,18,25	10.15-12.15	Basen-Park Wodny	11 i 25 września
	15-18	Nordic walking	
	11-13	Terapia Sztuką – jakie mamy talenty ?	

Czwartek 5,12,19,26	16.30-17.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	Sala gimnastyczna SP 89 konieczne zapisy
	17.30-18.30	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	Sala gimnastyczna SP 89 konieczne zapisy
Piątek 6,13,20,27	11-13	Kawiarenka/ gry stolikowe	

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2024; *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.09	15	Koncert Piosenki Patriotycznej w Więclawicach	
06.09	9	Senioralia w Krakowie	Bazylika Mariacka
07.09	10	Marsz po zdrowie	Park Jordana
09.09	17	Spotkanie wolontariuszy	Siedziba Cas
12.09	12	Seans filmowy – Kino Sfinks” Bulion i inne namiętności”	Zapisy w siedzibie Cas
24.09	9	Wyjazd Zamek i skansen Dobczyce	Zapisy w siedzibie Cas
26.09	14-16	Slajdowisko – pokaz zdjęć z wyjazdu w Bieszczady	Zapisy w siedzibie Cas
26.09	18	Koncert Zespołu Wawele w NCK	Zapisy w siedzibie Cas
26-27.09	Cały dzień	Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65 +	Informacje: 505 535 161, karty uczestników w CAS
28.09	16	Koncert Chóru Gospel Senior –Klub Arka przy Uniwersytecie Rolniczym	Wstęp wolny
29.09	Od godziny 14	„A mnie jest szkoda lata” Wydarzenie plenerowe Przy Młodzieżowym Domu Kultury im. Janusza Korczaka w Krakowie (os. Kalinowe 18)	Gwiazda wieczoru Baciary

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila

spbioppl@gmail.com, cas.ruch@gmail.com

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS

