



adres: Kraków ul. Mieszczańska 9 B LU 7

telefon: 570 811 877

e-mail: fundacja@popatrzsercem.pl

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW POPATRZ SERCEM

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	16:00-20:00
Wtorek	12:00-16:00
Środa	12:00-16:00
Czwartek	12:00-16:00
Piątek	16:00-20:00

W ramach działalności CAS zapraszamy do korzystania z biblioteczki.

OBOWIĄZUJE OD 1 lutego 2025r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2025:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 - 11:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne	KS Korona Krakówu, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	11:00 - 12:00	Gimnastyka przy muzyce	KS Korona Krakówu, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	16:00 - 16:45	Senior w sieci - smartfony	
	16:45 - 17:30	Trening umysłu	
	17:30 - 18:30	Dyżur koordynatora CAS	
wtorek	12:00 - 13:00	Tai Chi	
	13:15 - 14:15	Język angielski	
środa	12:00 - 13:00	Ćwiczenia z przyborami gimnastycznymi	KS Korona Krakówu, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	12:00 - 13:30	Strzelectwo laserowe	Zajęcia w dniach: 5, 12, 26 lutego
	14:00 - 15:00	Gimnastyka z elementami automasażu	
	15:00 - 16:00	Trening równowagi i łagodne rozciąganie	
	20:00 - 21:00	Basen	Basen AGH, ul. Buszka 4
czwartek	12:00 - 14:00	Warsztaty z dietetykiem	Zajęcia w dniach: 6, 20 lutego
piątek	18:30 - 20:00	Dyżur koordynatora CAS	

Zajęcia dodatkowe – luty 2025:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
11.02.2025	18:00 - 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16
15.02.2025	18:00 - 20:00	Wielka Gala Karnawałowa	Tauron Arena (Mała Hala) Ul. Stanisława Lema 7
16.02.2025		Kulig na Podhalu	Zbiórka: Pętla autobusowa przy ICE. Godzina zostanie podana w późniejszym terminie
22.02.2025	12:00 - 14:00	Akcja międzypokoleniowa, akcja wielokulturowa: Czerwone korale - polskie i ukraińskie piosenki - biesiadne z Chórem Posydeńki	Centrum Wielokulturowe w Krakowie ul. Zabłocie 20
27.02.2025	18:00 - 20:00	Tłusty Czwartek w CAS Popatrz Sercem	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.