



FUNDACJA
UKRYTE
SKRZYDŁA

Centrum Aktywności Seniorów **CAS KOPANIEC**

adres: Syrachowska 1; 31-997 Kraków

telefon: Koordynatora 789 660 514

e-mail: biuro@ukryteskrzydla.pl

CAS KOPANIEC jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9-14
wtorek	12-17
środa	10-15
czwartek	12.00-17.30
piątek	9-14

OBOWIĄZUJE OD 08.05.2025 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – maju 2025 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek -	9-11	Zaj gimnastyczne dla seniorów/yoga Twarzy	W dniu 05.05 wolontaryjne
	11.45-14	Język angielski	
Wtorek -	12-14	Zaj Teatralne	
	14-16	Spotkanie wolontariatu	UWAGA 13 i 20 maja w JAKI ZAJĘCIA - SPOSÓB WYKONAĆ MASAŻ PRZECIWMARSZCZKOWY TWARZY I SZYI Z WYKORZYSTANIEM CZULEGO DOTYKU WŁASNYCH DŁONI?
Środa -	10.30-12.30	Jak psychologia ułatwia życie	
	13-15	Obsługa internetu w komórce	

czwartek	12.-14	Aktywny senior	
	14.15-16.15	Zaj taneczne	
	16.15- 17.15	YOGA	
Piątek -	9-11	Slow jogging/ Smovey	W dniu 02.05 odwołane W dniu 09.05 wolontaryjne
	11-14	Gry klubowe	
	14-15	Aqua aerobik	Zajęcia na basenie os Kolorowe W dniu 02.05 odwołane

ZAJĘCIA DODATKOWE –w maju 2025 roku

**Kawiarenka otwarta jest od 9.00 z wyjątkiem wtorku i czwartku
wtedy otwarta jest od 11.00**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.