



FUNDACJA
UKRYTE
SKRZYDŁA

Centrum Aktywności Seniorów **CAS KOPANIEC**

adres: Syrachowska 1; 31-997 Kraków

telefon: Stanisław koordynator -789 660 514

osobisty dyżur koordynatora poniedziałki i środy 9-14

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	12-17
piątek	9-14

OBYWIAZUJE OD 21.09.2025 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – we wrześniu 2025 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek -	9-11	Zaj gi/ yoga twarzy	W dniu 1.09 zaj wolontaryjnie prowadzone
	11.45-14	Język angielski	
	15-17	fotografia/filmowanie	<i>Zajęcia odbywają się w Teatrze Słowackiego</i>
Wtorek -	14-16	<u>Zaj Teatralne</u>	<i>Zajęcia odbywają się w Teatrze Słowackiego</i>
	16-18	Zajęcia choreograficzne	jw
Środa -	10.00-12.00	Jak psychologia ułatwia życie	

	13-15	Obsługa internetu w laptopie/komórce	
Czwartek -	12.15 14.15	Zaj klubowe	
	14.15-16.15	Zaj taneczne	
	16.15-17.15	Yoga tradycyjna	
Piątek -	10-12	smovey/slow jogging	
	12-14	Spotkania wolontariatu	
	14-15	Aqua aerobik	Zajęcia na basenie os Kolorowe

ZAJĘCIA DODATKOWE –we wrześniu 2025 roku

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

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.09	9.45-15	Rejs do Tyńca	wycieczka
18.09	11-14	Porządkowanie zieleni	Wolontaryjna praca
28.09	15-21	Wyjazd integracyjny do Kościelnik	Wspólne grilowanie i śpiewanie
28.09	19-21	Wyjście do Filharmonii	Dla wszystkich chętnych

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.