



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

OBOWIĄZUJE OD 21.11.2025 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – w listopadzie 2025 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek -	9-11	Zaj gimnast i yoga twarzy	
	11.45-14	Język angielski	
	14.15- 15.15	YOGA II	
	15-17	fotografia/filmowanie	<i>Zajęcia odbywają się w Teatrze Słowackiego</i>
Wtorek -	14-16	Zaj klubowe	
	16-18		
Środa -	10.00-12.00	Jak psychologia ułatwia życie	
	13-15	Obsługa internetu w laptopie/komórce	
Czwartek	12.15-14.15	Manualne zaj artyst.	

Czwartek	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 –w listopadzie 2025 roku

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

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.11	9-19	Wycieczka do Szaflar	
15.11	10-12	Klub Wyspiańskiego	Dom Machin
16.11	11-13	Klub Wyspiańskiego	T Słowackiego
17.11	10-12	Klub Wyspiańskiego	Dom Machin
19.11	11-13	Klub Wyspiańskiego	Dom Machin
26.11	10-12	Klub Wyspiańskiego	Dom Machin
29.11	18-22	Wyjście do Teatru	
29.11	17.45-20.45	Potańcówka z P Pavlovic'	Hala Sportowa SP 89, os. Piastów 34
27.11	17-21	ANDRZEJKI organizowane wolontaryjnie	Wspólne z Cas „rozproszony

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy