



## 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](mailto: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 07.01.2026 r**

### **HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – w styczniu 2025 roku**

| dzień tygodnia        | godzina      | rodzaj zajęć                         | uwagi          |
|-----------------------|--------------|--------------------------------------|----------------|
| <b>Poniedziałek -</b> | 9-11         | Zaj gimnast i yoga twarzy            | 05.01 odwołane |
|                       | 11.45-14     | Język angielski                      | 05.01 odwołane |
|                       | 14.15- 15.15 | YOGA II                              | 05.01 odwołane |
| <b>Wtorek -</b>       | 14-16        | Manualne zaj artyst                  |                |
|                       | 16-17        | Zręczne ręce                         |                |
| <b>Środa -</b>        | 10.00-12.00  | Jak psychologia ułatwia życie        |                |
|                       | 13-15        | Obsługa internetu w laptopie/komórce |                |
| <b>Czwartek</b>       | 12.15-14.15  | Zaj klubowe                          |                |

|                 |             |                           |                                           |
|-----------------|-------------|---------------------------|-------------------------------------------|
|                 | 14.15-16.15 | Zaj taneczne              |                                           |
|                 | 16.15-17.15 | Yoga tradycyjna           |                                           |
| <b>Piątek -</b> | 10-12       | smovey/slow<br>jogging    |                                           |
|                 | 12-14       | Spotkania<br>wolontariatu |                                           |
|                 | 14-15       | Aqua aerobik              | <b>Zajęcia na basenie os<br/>Kolorowe</b> |

### **ZAJĘCIA DODATKOWE –w Styczniu 2026 roku**

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

| data  | godzina | rodzaj zajęć       | uwagi                |
|-------|---------|--------------------|----------------------|
| 07.01 | 10-12   | Klub Wyspiańskiego | <b>Dom Machin</b>    |
| 12.01 | 10-12   | Klub Wyspiańskiego | <b>Dom Machin</b>    |
| 14.01 | 10-12   | Klub Wyspiańskiego | <b>Dom Machin</b>    |
| 21.01 | 10-12   | Klub Wyspiańskiego | <b>Dom Machin</b>    |
| 17.12 | 10-12   | Klub Wyspiańskiego | <b>Dom Machin</b>    |
| 22.01 | 11-13   | Klub Wyspiańskiego | <b>T Słowackiego</b> |
| 26.01 | 10-12   | Klub Wyspiańskiego | <b>Dom Machin</b>    |
| 28.01 | 10-12   | Klub Wyspiańskiego | Dom Machin           |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**