



Centrum Aktywności Seniorów KORONA

adres - ul. Kalwaryjska 9-15 (KS Korona 1919); Kraków 30-504

Kontakt CAS/koordynator: tel. 884 866 402

Koordynator: Svitlana

Dyżur koordynatora w poniedziałki, czwartki w godzinach: 10:00 – 14:00

e-mail: caskorona@gmail.com

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

OBOWIĄZUJE OD 01 STYCZNIA 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/ tańca)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
5,12,19,26	08:00 – 8:45	Basen z instruktorem(Aerobik)(45min.) 1h	Obowiązują zapisy w CAS
5,12,19,26	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS
5	12:00 – 13:30	Wokalne (45min.) 2h	Obowiązują zapisy w CAS
26	14:30 – 16:00	Wokalne (45min.) 2h	Obowiązują zapisy w CAS

Wtorek			
13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
13,20,27	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (pilates) (45min.) 1h	CAS
13,20	11:30 – 12:30	Język obcy (angielski)- grupa początkująca (60 min.) 1h	CAS WOLONTARIAT Obowiązują zapisy w CAS
13	12:30 – 14:00	Artystyczne (45min.) 2h	CAS Wykład
20	13:30 – 15:30	Historia Sztuki (60min) 2h	Wejście do Muzeum Obowiązują zapisy w CAS.
27	13:30 – 15:30	Historia Sztuki (60min) 2h	Wejście do Muzeum Obowiązują zapisy w CAS.
13,20,27	17:00 – 18:30	Zdrowy tryb życia (45min.) 2h	Zabłocie 20. WOLONTARIAT
Środa			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
7,14,21,28	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS
7,14,21,28	12:00 – 14:00	Język obcy (angielski) (60 min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
Czwartek			
8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
8,22	10:00 – 11:30	Taneczne (45min.) 2h	CAS KORONA Obowiązują zapisy w CAS
8,15,22,29	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min.) 1h	CAS KORONA Obowiązują zapisy w CAS
15	10:00 – 12:00	Kurs fotograficzno-filmowy (60 min.) 2h	CAS KORONA Obowiązują zapisy w CAS
29	10:00 – 12:00	Plastyczny (60 min.) 2h	CAS KORONA Obowiązują zapisy w CAS
Piątek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
2,9,16,23,30	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (gimnastyka rozrywkowa, aerobik) (45 min.) 1h	CAS KORONA Obowiązują zapisy w CAS
2,9,16,23,30	12:00 – 14:00	Trening pamięci (60min.) 2h Myślimy WSPÓLNIE	CAS Obowiązują zapisy w CAS
2,9,16,23,30	14:00 – 15:30	Nordyc Walking (45min) 2h	CAS. WOLONTARIAT

Zajęcia dodatkowe – styczeń 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Online – 24 h		Rekrutacja uczestników – <u>wolontariat</u>	Link do zapisu on-line: https://forms.gle/UVWqnJybgADgWoFT8
Stacjonarnie: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00			CAS KORONA, ul. Kalwaryjska, 9-15
Poniedziałek 5,12,19,26	10:00 – 12:00	Spotkanie integracyjne	CAS
Piątek 2	17:00 – 19:00	„ ... ale razem” – wystawa czasowa	W ramach wykładów i spotkań. Muzeum Podgórze. Oprowadzanie kuratorskie prowadzi zespół Muzeum Podgórze. Obowiązują zapisy w CAS
Sobota 3	17:00 – 19:00	„Bal karnałowy w Podgórzu”	W ramach wykładów i spotkań. Muzeum Podgórze. Prowadzi Retro Cabaret Show La Folie. Działanie w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS. WOLONTARIAT
Niedziela 4	17:00 – 19:00	„Ostatni raz” – wystawa czasowa	W ramach wykładów i spotkań. Muzeum Podgórze. Oprowadzanie kuratorskie prowadzi Jakub Jastrzębski. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS. WOLONTARIAT
Poniedziałek 5	12:00 – 14:00	Spotkanie integracyjne z cyklu „łączymy pokolenia” Zaśpiewajmy razem kolędy!	Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS. WOLONTARIAT

**REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS KORONA, lub on-line przez formularz na stronie: <https://forms.gle/UVWqnJybgADgWoFT8>
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**