



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	9-15
wtorek	11-17
środa	9-15
czwartek	11-17
piątek	9-14

OBYWIAZUJE OD 16.01.2026 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – w styczniu 2025 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek -	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
Wtorek -	12-14	Zaj klubowe	
	14-16	Manualne zaj artyst	
	16-17	Zręczne ręce	
Środa -	10.00-12.00	Jak psychologia ułatwia życie	
	13-15	Obsługa internetu w laptopie/komórce	

Czwartek	12-14.15	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 –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	Dom Machin
14.01	10-12	Klub Wyspiańskiego	Dom Machin
15.01	18-21	KOLEĐOWO	Spotkanie organizowane wolontaryjnie
16.01	11-14		wyjście do teatru
21.01	10-12	Klub Wyspiańskiego	Dom Machin
22.01	11-13	Klub Wyspiańskiego	T Słowackiego
26.01	10-12	Klub Wyspiańskiego	Dom Machin
28.01	10-12	Klub Wyspiańskiego	Dom Machin

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy