



Centrum Aktywności Seniorów KORONA

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

Kontakt CAS/koordynator: tel. 884 866 402

Koordinator: 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 23 LUTEGO 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2026:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
2,9,16,23	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/ tańca)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
2,9,16,23	08:00 – 8:45	Basen z instruktorem(Aerobik)(45min.) 1h	Obowiązują zapisy w CAS
2,9,16,23	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS
2,16	14:30 – 16:00	Wokalne (45min.) 2h	Obowiązują zapisy w CAS
9,23	14:30 – 17:30	Plastyczne (60 min.) 3h	Obowiązują zapisy w CAS

Wtorek			
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
3,10,17,24	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (pilates) (45min) 1h	CAS
10	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Wejście do Muzeum Narodowego. Obowiązują zapisy w CAS.
24	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Wejście do Muzeum Krzysztofory. Szopki. Obowiązują zapisy w CAS.
17	11:30 – 13:00	Zdrowy tryb życia. Wykład (45min.) 2h	CAS. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy w CAS.
3,10,17,24	17:00 – 18:30	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min.) 2h	Zabłocie 20. WOLONTARIAT
Środa			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
4,11,18,25	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS
4,11,18,25	12:00 – 14:00	Język obcy (angielski) (60 min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
Czwartek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordyc walking)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
5,19	10:00 – 11:30	Taneczne (45min.) 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
5,12,19,26	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min.) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
12	10:00 – 12:00	Kurs fotograficzno-filmowy (60 min.) 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
26	10:00 – 11:30	Zajęcia o charakterze Wielokulturowym (45min.) 2h	CAS. Wykład. Obowiązują zapisy w CAS
Piątek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
6,13,20,27	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (gimnastyka rozrywkowa, aerobik) (45 min.) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS

6,13,20,27	12:00 – 14:00	Trening pamięci (60min.) 2h Myślimy WSPÓLNIE	CAS Obowiązują zapisy w CAS
6,13,20,27	14:00 – 15:30	Nordyc Working (45min) 2h	CAS. WOLONTARIAT

Zajęcia dodatkowe – luty 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 2,9,16,23	10:00 – 12:00	Spotkanie integracyjne	CAS
Poniedziałek 9	14:30 – 17:30	Warsztaty Walentynkowe	Obowiązują zapisy w CAS
Poniedziałek 9	19:00 – 21:00	CRACOVIA DANZA "W starym kinie" Spektakl muzyczny.	Krakowski Teatr VARIETE. Obowiązują zapisy w CAS
Czwartek 12	13:30 – 14:30	Spotkanie integracyjne Tłusty Czwartek	Obowiązują zapisy w CAS
Piątek 13	19:15 – 21:15	Pani Pylińska i sekret Chopina Spektakl.	Teatr Bagatela. Obowiązują zapisy w CAS
Poniedziałek 16	14:30 – 17:30	Spotkanie integracyjne Walentynkowe	Obowiązują zapisy w CAS
Poniedziałek 23	14:30 – 17:30	Warsztaty Plastyczne	Obowiązują zapisy w CAS
Czwartek 26	10:00 – 13:30	Konferencja Zdrowy Mózg	Sala Widowiskowa Nowohuckie Centrum Kultury. Al. Jana Pawła II 232
Piątek 27	16:00 – 18:00	Boeing, Boeing. Odlotowe narzeczone. Spektakl.	Teatr Bagatela. Obowiązują zapisy w CAS

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