



adres: Kraków ul. Mieszczańska 9 B LU 7

telefon: 570 811 877

e-mail: fundacja@popatrzsercem.pl

.CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW POPATRZ SERCEM

Koordynator: Magdalena tel. 570 811 877

Dyżur koordynatora: poniedziałek 18:00 - 19:00

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	16:00-20:00
Wtorek	12:00-16:00
Środa	12:00-16:00
Czwartek	8:00-12:00
Piątek	16:00-20:00

W ramach działalności CAS zapraszamy do korzystania z biblioteczki.

OBOWIĄZUJE OD 24 lutego 2026r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2026:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 - 11:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) 02.02 – zajęcia odwołane
	11:00 - 12:00	Gimnastyka przy muzyce	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) 02.02 – zajęcia odwołane
	17:00 - 18:00	Trening umysłu – gry logiczne	16.02 – zajęcia odwołane
	18:00 - 19:00	Dyżur koordynatora CAS	16.02 – dyżur telefoniczny
wtorek	12:00 - 13:00	Tai Chi	10.02 – zajęcia odwołane
	13:15 - 14:15	Język angielski - początkujący	24.02 – zajęcia odwołane
	14:30 - 15:30	Język angielski - zaawansowany	24.02 – zajęcia odwołane
środa	10:00 - 11:00	Zdrowy kręgosłup	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) 04.02 – zajęcia odwołane
	11:00 - 12:00	Pilates przy muzyce	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) 04.02 – zajęcia odwołane
	12:00 - 13:00	Ćwiczenia z przyborami gimnastycznymi	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala

			gimnastyczna) 04.02 – zajęcia odwołane
	14:00 - 15:00	Gimnastyka z elementami automasażu	
	15:00 - 16:00	Trening równowagi i łagodne rozciąganie	
	20:00 - 21:00	Basen	Basen AGH, ul. Buszka 4
czwartek	8:00 - 9:00	Język francuski - zaawansowany	
	10:30 - 11:30	Trening funkcji poznawczych	26.02 – zajęcia odwołane
	12:00 - 14:00	Warsztaty z dietetykiem	Zajęcia w dniach: 19, 26 lutego
piątek	14:00 – 14:45	Aqua Aerobic	Mały Basen Korona ul. Kalwaryjska 9-15 Zajęcia w dniach: 20 i 27 lutego

Zajęcia dodatkowe – luty 2026:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
04.02.2026	16:00 – 18:00	Podróże kulinarne: prywatki z tamtych lat - smaki karnawału	
10.02.2025	17:00 – 19:00	Taneczne spotkanie karnawałowo-walentynkowe	Centrum Obywatelskie ul. Reymonta 20 (wejście LE od strony Parku Jordana)
12.02.2026	18:00 – 20:00	Tłusty Czwartek – spotkanie integracyjne	
13.02.2025	17:00 – 19:00	Taneczne spotkanie karnawałowo-walentynkowe	Centrum Wielokulturowe ul. Zabłocie 20, I piętro
15.02.2026	12:00 – 14:00	Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Armii Krajowej - zwiedzanie muzeum z przewodnikiem, udział w grze muzealnej	Muzeum Armii Krajowej im. gen. Emila Fieldorfa „Nila” ul. Wita Stwosza 12
17.02.2026	16:00 – 18:00	Muzeum Farmacji	ul. Floriańska 25 (w obiekcie brak wind)
20.02.2026	12:00 - 13:00	Inhalacje w grocie solnej	Krakowska Jaskinia Solna ul. Długa 48/21
24.02.2026	18:00 - 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16
26.02.2026	11:00 – 12:30	Spektakl „MOJE DOMY na trzy głosy”	MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY im. Andrzeja Bursy os. Tysiąclecia 15

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!