



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 12.03.2026 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – w marcu 2026 roku

dzień tygodnia	godzina	rozaj zajęć	uwagi
Ponie	9-10.15	Zaj gimnast /YOGA twarzy	
	11.45-14	Język angielski	
	14.15- 15.15	YOGA II trad	
Wtorek -	12-14	Zaj klubowe	
	14-16	Manualne zaj artyst	
	16-17	Zręczne ręce	
Środa -	10.00-12.00	Jak psychologia ułatwia życie	
	11-13	Flat Band Stepper	Zaj od 18.03
	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 DODATKOWE –w marcu 2026 roku

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

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.03	17.30-21	Dzień Kobiet	Spotkanie z autorem książek o NH
12.03	12-14	PETANQA	Wolontaryjne szkolenie
20.03	17.30	Wyjście do kina	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy