



Centrum Aktywności Seniorów **CAS KOPANIEC**

adres: Syrachowska 1; 31-997 Kraków

telefon: Stanisław koordynator -789 660 514

osobisty dyżur koordynatora poniedziałki 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 01.04.2026 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – w kwietniu 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	10-14	Flat Band Stepper	<i>W dniu 07.04 odwołane</i>
	12-14	Zaj klub/PETANK	<i>W dniu 07.04 odwołane</i>
	14-16	Manualne zaj artyst	<i>W dniu 07.04 odwołane</i>
	16-17	Zręczne ręce	<i>W dniu 07.04 odwołane</i>
Środa -	10.00-12.00	Jak psychologia ułatwia życie	<i>W dniu 01 i 08.04 odwołane</i>
	13-15	Obsługa internetu w laptopie/komórce	<i>W dniu 01.04 odwołane</i>
Czwartek	14.15-16.15	Zaj taneczne	<i>W dniu 02.04 odwołane</i>

	16.15-17.15	Yoga tradycyjna	W dnich 02.04 i 30.04 odwołane
Piątek -	10-12	smovey/slow jogging	W dniu 03.04 odwołane
	12-14	Spotkania wolontariatu	W dniu 03.04 odwołane
	14-15	Aqua aerobik	W dniu 03.04 odwołane

ZAJĘCIA DODATKOWE –w kwietniu 2026 roku

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

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.04	16-18	Otwarta Próba w ICA	Bezpłatne wejściówki
03.04	19	Misteria Paschalia	Bilety na koncert
18.04	10-16	WYCIECZKA	Dolina Jurańska Wilczkowice

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy