



Centrum Aktywności Seniorów KORONA

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

Kontakt CAS/koordynator: tel. 884 866 402

Koordynator: 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

OBOWIAZUJE OD 01 KWIETNIA 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2026:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/ tańca)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
13,20,27	08:00 – 8:45	Basen z instruktorem(Aerobik)(45min.) 1h	Obowiązują zapisy w CAS
13,20,27	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS
13,20,27	12:00 – 13:30	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
Wtorek			

7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
7,14,21,28	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (pilates) (45min) 1h	CAS
14	13:30 – 15:30	Historia Sztuki (60min) 2h	Muzeum Narodowe Alina Szapocznikow sztuka Europejska Obowiązują zapisy w CAS.
28	13:30 – 15:30	Historia Sztuki (60min) 2h	Muzeum Obowiązują zapisy w CAS.
14,28	11:30 – 13:00	Zdrowy tryb życia. Wykład (45min) 2h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
Środa			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
1,8,22,29	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (Ping-pong) (45min) 2h	Kapelanka 56. Obowiązują zapisy w CAS
Czwartek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordyc wolking)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
2,16	10:00 – 11:30	Taneczne (45min) 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
2,9,16,23,30	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
2	13:30 – 14:30	Mediacje (60min) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
9	10:00 – 12:00	Kurs fotograficzno-filmowy (60 min) 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
23	10:00 – 11:30	Zajęcia o charakterze Wielokulturowym (45min) 2h	CAS. Wykład. Obowiązują zapisy w CAS
30	10:00 – 11:30	Zajęcia Artystyczne (45min) 2h	CAS. Wykład. Obowiązują zapisy w CAS
Piątek			
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
10,17,24	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (gimnastyka rozrywkowa, aerobik) (45 min) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
10,17,24	12:00 – 14:00	Trening pamięci (60min) 2h Myślimy WSPÓLNIE	CAS Obowiązują zapisy w CAS
10,17,24	14:00 – 15:30	Nordyc Wolking (45min) 2h	CAS. WOLONTARIAT

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 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/UVWgnJybaADqWoFT8
Stacjonarnie: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00			CAS KORONA, ul. Kalwaryjska, 9-15
Poniedziałek 13,20,27	14:30 – 16:30	Spotkanie integracyjne	
Czwartek 2	16:00 – 18:00	Spotkanie integracyjne z cyklu „łączmy pokolenia”. Warsztaty plastyczne „Pisanka Wielkonocna”	Działania w obszarze miedzy pokoleniowym - Dom Dziecka na Parkowej 12. Obowiązują zapisy w CAS. WOLONTARIAT
Wtorek 7,14,21,28	17:00 – 18:30	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 2h	Zabłocie 20. Działania w obszarze miedzy pokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Wtorek 7	11:30 – 18:00	Tradycyjne Święto RĘKAWKI na Kopcu Krakusa	Działania w obszarze miedzy pokoleniowym.
Wtorek 7,14,21,28	15:00 – 17:00	Zajęcia Taneczne (nauka tańca hiszpańskiego Flamenco)	Muzeum Podgórze. Limanowskiego 51. Działania w obszarze miedzy pokoleniowym. WOLONTARIAT. W ramach 19a.
Środa 15,22,29	15:00 – 17:00	Podgórskie warsztaty artystyczne	Muzeum Podgórze. Limanowskiego 51. Działania w obszarze miedzy pokoleniowym. WOLONTARIAT. W ramach 19a.
Czwartek 9,16,23,30	16:00 – 18:00	Wycieczki piesze – „Podgórze miasto pełne historii”	Zbiórka - Muzeum Podgórze. Limanowskiego 51 o 16:50.Działania w obszarze miedzy pokoleniowym. WOLONTARIAT. W ramach 19a.
Piątek 10,17,24	15:00 – 17:00	Podgórski wieczór artystyczny	Muzeum Podgórze. Limanowskiego 51. Działania w obszarze miedzy pokoleniowym. WOLONTARIAT. W ramach 19a.
Środa 1,8,22,29	12:00 – 12:45	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 1h	Kapelanka 56. Działania w obszarze miedzy pokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Środa 1,8,22,29	11:30 – 14:00	Gry stolikowe i ruchowe (Rummikub, Ping-pong, itp.)	Kapelanka 56. Działania w obszarze miedzy pokoleniowym.
Poniedziałek 13	15:00 – 17:00	Warsztaty: Pszczelarstwo	Działania w obszarze miedzy pokoleniowym.
Środa 15	10:00 – 14:00	Turniej RUMMIKUB w ramach Rusz Głową	Kapelanka 56. Działania w obszarze miedzy pokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Piątek 17	19:15 – 21:00	Spektakl „Kredyt”	Teatr Bagatela (Scena na Sarego 7) Obowiązują zapisy.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.