



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 19:00 - 20:00

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	16:00-20:00
Wtorek	12:00-16:00
Środa	12:00-16:00
Czwartek	10:00-14:00
Piątek	16:00-20:00

W ramach działalności CAS zapraszamy do korzystania z biblioteczki.

OBYWIAZUJE OD 1 kwietnia 2026r.

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2026:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 - 11:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	11:00 - 12:00	Gimnastyka przy muzyce	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	16:00 - 17:00	Język francuski - zaawansowany	
	17:00 - 18:00	Język francuski - konwersacje	
	18:00 - 19:00	Trening umysłu – gry logiczne	
	19:00 - 20:00	Dyżur koordynatora CAS	
wtorek	12:00 - 13:00	Tai Chi	
	13:15 - 14:15	Język angielski - początkujący	
	14:30 - 15:30	Język angielski - zaawansowany	
środa	10:00 - 11:00	Zdrowy kręgosłup	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	11:00 - 12:00	Pilates przy muzyce	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	12:00 - 13:00	Ćwiczenia z przyborami gimnastycznymi	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	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	11:00 - 13:00	Warsztaty z dietetykiem	Zajęcia w dniach: 2, 23 kwietnia
	13:00 - 14:00	Trening funkcji poznawczych	02.04 – zajęcia odwołane
piątek	14:00 – 14:45	Aqua Aerobic	Mały Basen Korona ul. Kalwaryjska 9-15 03.04 – zajęcia odwołane

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2026:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.04.2026	17:00 – 19:00	Spotkanie Świąteczne	Centrum Obywatelskie ul. Reymonta 20 (wejście LE od strony Parku Jordana)
10.04.2026	10:00 – 14:00	Warsztaty dziennikarskie – Senior w podróży	
11.04.2026	13:00 – 16:00	Świąteczno-Wiosenne spotkanie Fundacji On Life	Zespół Szkół Łączności ul. Monte Cassino 31 (Sala gimnastyczna)
17.04.2026	10:00 – 14:00	Warsztaty fotograficzne – Zabytki Krakowa okiem seniora	
17.04.2026	17:00 – 19:00	Turniej „Rusz Głową” – Rummikub i Kółko i Krzyżyk w przestrzeni	
22.04.2026	16:00 – 17:30	Podróże kulinarne: sałatka wiosenna	
28.04.2026	18:00 - 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!