



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

OBOWIĄZUJE OD 01 MAJA 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – maj 2026:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/ tańca)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
4,11,18,25	08:00 – 8:45	Basen z instruktorem(Aerobik)(45min.) 1h	Obowiązują zapisy w CAS
4,11,18,25	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS
4,11,18,25	12:00 – 13:30	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 2h	CAS WOLONTARIAT

Wtorek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
5,12,19,26	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (pilates) (45min) 1h	CAS
5	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Muzeum Sukiennice Obowiązują zapisy w CAS.
19	12:30 – 14:30	Historia Sztuki (60min) 2h	Muzeum MOCAK Obowiązują zapisy w CAS.
12,26	11:30 – 13:00	Zdrowy tryb życia. (45min) 2h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
Środa			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
6,13,20,27	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (Ping-pong) (45min) 2h	Kapelanka 56. Obowiązują zapisy w CAS
6	12:00 – 14:00	Mediacje (60min) 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
Czwartek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordyc wolking)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
7,21	10:00 – 11:30	Taneczne (45min) 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
7,14,21,28	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
14	10:00 – 12:00	Kurs fotograficzno-filmowy (60 min) 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
28	10:00 – 11:30	Zajęcia Artystyczne (45min) 2h	CAS. Wykład. Obowiązują zapisy w CAS
Piątek			
8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
8,15,22,29	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (gimnastyka rozrywkowa, aerobik) (45 min) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
8,15,22,29	12:00 – 14:00	Trening pamięci (60min) 2h Myślimy WSPÓLNIE	CAS Obowiązują zapisy w CAS
8,15,22,29	14:00 – 15:30	Nordyc Wolking (45min) 2h	CAS. WOLONTARIAT

Zajęcia dodatkowe – maj 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Online – 24 h			Link do zapisu on-line: https://forms.gle/UVWgnJybgADgWoFT8
Stacjonarnie: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00		Rekrutacja uczestników – wolontariat	CAS KORONA, ul. Kalwaryjska, 9-15
Poniedziałek 4,11,18,25	14:30 – 16:30	Spotkanie integracyjne	
Poniedziałek 4	10:00 – 15:00	Festiwal Artystyczny Seniorów	Sala widowiskowa parafii św. Jadwigi przy ul. Łokietka 60.
Sobota 9	10:00 – 17:00	„Kwiatek za kwiatek” – podgórska wymiana roślin domowych.	Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS. WOLONTARIAT
Wtorek 5,12,19,26	17:00 – 18:30	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 2h	Zabłocie 20. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Wtorek 5,12,19,26	15:00 – 17:00	Zajęcia Taneczne (nauka tańca hiszpańskiego Flamenco)	Muzeum Podgórze. Limanowskiego 51. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT. W ramach 19a.
Środa 6,13,20,27	15:00 – 17:00	Podgórskie warsztaty artystyczne	Muzeum Podgórze. Limanowskiego 51. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT. W ramach 19a.
Czwartek 7,14,21,28	16:00 – 18:00	Wycieczki piesze – „Podgórze miasto pełne historii”	Zbiórka - Muzeum Podgórze. Limanowskiego 51 o 16:50. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT. W ramach 19a.
Piątek 8,15,22,29	15:00 – 17:00	Podgórski wieczór artystyczny „Śpiewać każdy może”	Muzeum Podgórze. Limanowskiego 51. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT. W ramach 19a.
Środa 6,13,20,27	12:00 – 12:45	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 1h	Kapelanka 56. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Środa 6,13,20,27	11:30 – 14:00	Gry stolikowe i ruchowe (Rummikub, Ping-pong, itp.)	Kapelanka 56. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT.
Sobota 16	19:00 – 21:00	Festiwal Muzyki Filmowej w Krakowie.	Tauron Arena / Stanisława Lema 7, 31-571 Kraków.
Poniedziałek 18	19:00 – 21:00	Koncert DLA CIEBIE MAMO	Filharmonia Krakowska. Zwirzyńska 1, 31-103 Kraków.
Czwartek 28	17:00 – 19:00	Wernisaż „Hotel Forum”	Muzeum Podgórze. Limanowskiego 51. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.