



FUNDACJA
UKRYTE
SKRZYDŁA

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

OBOWIAZUJE OD 07.05.2026 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – w maju 2026 roku

dzień tygodnia	godzina	rozaj zajęć	uwagi
Ponie	9-10.15	Zaj gimnast /YOGA twarzy	
	11.45-14	Język angielski	11.05 odwołane
	14.15- 15.15	YOGA II trad	11.05 odwołane
Wtorek	10-12	Flat Band Stepper	
	12-14	Zaj klub/PETANK	
	14-16	Manualne zaj artyst	
	16-17	Zręczne ręce	
Środa -	10.00-12.00	Jak psychologia ułatwia życie	
	13-15	Obsługa internetu w laptopie/komórce	

Czwartek	14.15-16.15	Zaj taneczne	
	16.15-17.15	Yoga tradycyjna	
Piątek -	10-12	smovey/slow jogging	
	12-14	Spotkania wolontariatu	

ZAJĘCIA DODATKOWE –w maju 2026 roku

Kawiarenka otwarta jest od 9.00 z wyjątkiem czwartku

wtedy otwarta jest od 11.00

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.05	19	Wyjście do Teatru	Dom Machin
08.05	9-15	Konferencja TYGODNIK 3 WIEKU	NCK
16.05	19	Wyjście na koncert	Tauron Arena

Na zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy