



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](mailto: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

**OBOWIĄZUJE OD 01.06.2026 r**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – w czerwcu 2026 roku

dzień tygodnia	godzina	rozaj zajęć	uwagi
<b>Ponie</b>	9-10.30	Zaj gimnast /YOGA twarzy	
	11.45-14	Język angielski	
	14.15- 15.15	YOGA II trad	
<b>Wtorek</b>	10-12	Flat Band Stepper	
	12-14	Teatralne Tworzywo	
	14-16	Manualne zaj artyst	
<b>Środa</b>	9- 11	Zaj klub/PETANK	
	10.00-12.00	Jak psychologia ułatwia życie	
	13-15	Obsługa internetu w laptopie/komórce	

<b>Czwartek</b>	14.15-16.15	Zaj taneczne	
	16.15-17.15	Yoga tradycyjna	25.06 odwołane
<b>Piątek -</b>	10-12	smovey/slow jogging	05.06 odwołane
	12-14	Spotkania wolontariatu	05.06 odwołane

**ZAJĘCIA DODATKOWE –w czerwcu 2026 roku**  
**Kawiarenka otwarta jest od 9.00 z wyjątkiem czwartku**  
**wtedy otwarta jest od 11.00**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.06		ROZTAŃCZONY KRAKÓW	
13.06	9.00 – 16.00	WYCIECZKA ROWEROWA	NIEPOŁOMICE
16.06	14- 17.30	DUET WIEDZY	Wyjście do Biblioteki
19.06	9.00 – 19.00	SENIORALIA	
29.06		Turniej Tańca	

**Tylko na zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy**