



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 17:00 - 18:00

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.

W dniu 5 czerwca 2026 CAS Popatrz Sercem będzie nieczynny.

OBOWIAZUJE OD 1 czerwca 2026r.

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 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)
	15:30 - 16:30	Język francuski - zaawansowany	
	16:30 - 17:30	Język francuski - konwersacje	
	17:00 - 18:00	Dyżur koordynatora CAS	01.06 – dyżur telefoniczny 15.06 – dyżur telefoniczny
	18:00 - 19:00	Trening umysłu – gry logiczne	Zajęcia w dniach: 8, 22, 29 czerwca
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	Zmiana terminu zajęć z 3 czerwca na 2 czerwca godz.

			10:00-11:00
	15:00 - 16:00	Trening równowagi i łagodne rozciąganie	Zmiana terminu zajęć z 3 czerwca na 2 czerwca godz. 11:00-12:00
	20:00 - 21:00	Basen	Basen AGH, ul. Buszka 4
czwartek	11:00 - 13:00	Warsztaty z dietetykiem	Zajęcia w dniach: 11, 18 czerwca
	13:00 - 14:00	Trening funkcji poznawczych	Zajęcia w dniach: 11 czerwca
piątek	14:00 - 14:45	Aqua Aerobic	Mały Basen Korona ul. Kalwaryjska 9-15 05.06 – zajęcia odwołane

Zajęcia dodatkowe – czerwiec 2026:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
02.06.2026	17:00 – 19:00	Wernisaż wystawy „Sacrum w obiektywie”	Centrum Obywatelskie R20 ul. Reymonta 20
03.06.2026	16:00 – 17:30	Podróże kulinarne: pierogi z fasolą	
06.06.2026	19:00 – 20:30	Spektakl „American Beauty – sprostowanie”	Teatr Barakah ul. Paulińska 28
07.06.2026	12:00 – 18:00	Wycieczka do Miękini: - Gra terenowa „Trylinka” - Bieg „z przymrużeniem oka” (obowiązują skarpety nie do pary i berety z antenką)	Zbiórka: Pętla autobusowa przy ICE
12.06.2026	10:00 – 16:00	XXVII Tydzień Osób Niepełnosprawnych – wolontariat na stoisku fundacji	Rynek Główny
13.06.2026	16:00 – 17:30	Spektakl „Persona K2”	Teatr Barakah ul. Paulińska 28
16.06.2026	18:00 – 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16
20.06.2026	Szczegóły wkrótce	Wycieczka do Rabki-Zdroju - udział w wydarzeniu „Dawnej Rabki Czar”	Zbiórka: Pętla autobusowa przy ICE

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!