



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

OBOWIĄZUJE OD 12.06.2026 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – w czerwcu 2026 roku

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

Czwartek	14.15-16.15	Zaj taneczne	
	16.15-17.15	Yoga tradycyjna	25.06 odwołane
Piątek -	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	9.00- 11.30	ROZTAŃCZONY KRAKÓW	Zbiórka w okolicach kościółka św Wojciecha
16.06	14- 17.30	DUET WIEDZY	Wyjście do Biblioteki
19.06	9.00 – 19.00	SENIORALIA	
20.06	9.00 – 16.00	WYCIECZKA ROWEROWA	NIEPOŁOMICE
29.06	9.30- 14.00	Turniej Tańca na ul.Focha	

Tylko na zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy