



OŚRODEK KULTURY
KRAKÓW-NOWA HUTA
WWW.KRAKOWNH.PL

Rozproszone Centrum Aktywności Seniorów XVIII Dzielnicy

adres: Wróżeńska 49; 31-997 Kraków

telefony: Fundacji 660 569 100; Koordynatora 602747012

Koordynator: Katarzyna Małkowska- 602747012- dyżur poniedziałek godz. 12:00-14:00

e-mail: k.malkowska@ukryteskrzydla.pl

„Rozproszone” CAS-y, są czynne od poniedziałku do piątku w klubach:

poniedziałek	Wróżeńska 49; klubowe sale w budynku OSP/10-14
wtorek	Klub pod „Kasztanami” os. Kościelniki ul. Płoszczyzny 15:30-19:30
środa	Klub „Jedność” os. Wolica ul. Drożyska 3c/10-12 Wróżeńska 49; klubowe sale w budynku OSP/8-12
czwartek	Klub „Herkules os. Branice ul. Gen. M. Karaszewicza- Tokarzewskiego 29/10:30-14:30
piątek	Klub „Karino” os. Chałupki ul. Truskawkowa 4/12-16

OBOWIĄZUJE OD 1.07.2026 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Lipiec 2026 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek -Wróżeńce	10:00-10:45	Zajęcia ruchowe: Zdrowy kręgosłup	
Poniedziałek -Wróżeńce	11:00- 12:00	Gry stolikowe	
Poniedziałek -Wróżeńce	12:00-14:00	Smartfon bez tajemnic	

Wtorek - Kościelniki	15:30-16:15	Zajęcia ruchowe: Pilates dla seniorów	
Wtorek - Kościelniki	16:15- 18:15	Zajęcia muzyczne	
Wtorek - Kościelniki	18:15-19:30	Trening pamięci	
Środa - Wolica	8:00-10:00	Zajęcia muzyczne	
Środa - Wolica	10:00-10:45 11:15- 12:00	Zajęcia ruchowe: Zdrowy kręgosłup	
Czwartek - Branice	10:30- 11:15 11:30- 12:15	Zumba dla seniorów	
Czwartek - Branice	12:30-14:30	Spotkania wolontariuszy	
Piątek- Chalupki	12:00- 12:45	Yoga twarzy	
Piątek- Chalupki	13:00-15:00	Gry stolikowe	

ZAJĘCIA DODATKOWE – Lipiec 2026

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałki	10:00-14:00	Spotkania klubowe w Kawiarence	Wróżeńska 49; w budynku OSP
środy	10:00-14:00	Spotkania klubowe w Kawiarence-	Wróżeńska 49; w budynku OSP

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Dyżur koordynatora- poniedziałki od 11- 14 - Wróżeńska 49 i pod tel:602747012