



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

OBYWIAZUJE OD 01.07.2026 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – w lipcu 2026 roku

dzień tygodnia	godzina	rozaj zajęć	uwagi
Ponie	9-10.30	Zaj gimnast /YOGA twarzy	20.07 i 27.07 odwołane
	11.45-14	Język angielski	06.07 odwołane
	14.15- 15.15	YOGA II trad	06.07 odwołane
Wtorek	10-12	Zaj klubowe	
	12-14	Teatralne Tworzywo	
	14-16	Manualne zaj artyst	
Środa	9- 11	Zaj klub/PETANK	
	10.00-12.00	Flat Band Stepper	W miesiącu lipcu odwołane
	13-15	Obsługa internetu w laptopie/komórce	

Czwartek	14.15-16.15	Zaj taneczne	
	16.15-17.15	Yoga tradycyjna	02.07 odwołane
Piątek -	10-12	smovey/slow jogging	
	12-14	Spotkania wolontariatu	

ZAJĘCIA DODATKOWE –w lipcu 2026 roku

Kawiarenka otwarta jest od 9.00 z wyjątkiem czwartku

wtedy otwarta jest od 11.00

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi/gdzie
01.07	17.00	Rozumienie zaczyna się od emocji	Apteka Designu, ul. Kopernika 19A
02.07	19.00	Spotkanie z autorką książki „Uparte serce”	Spółdziel Ogniwo / ul. Smolki 11a

Tylko na zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy