



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 18:00 - 19:00

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	16:00-20:00
Wtorek	12:00-16:00
Środa	12:00-16:00
Czwartek	16:00-20:00
Piątek	16:00-20:00

W ramach działalności CAS zapraszamy do korzystania z biblioteczki.

OBOWIAZUJE OD 7 lipca 2026r.

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2026:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	17:00 - 18:00	Trening umysłu – gry logiczne	
	18:00 - 19:00	Dyżur koordynatora CAS	
wtorek	12:00 - 13:00	Tai Chi	
	13:30 - 14:30	Język angielski - początkujący	07.07 – zajęcia odwołane
środa	10:00 - 11:00	Zdrowy kręgosłup	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) Zajęcia odbędą się 1, 8 i 29 lipca
	11:45 - 12:30	Aqua Aerobic	
	14:00 - 15:00	Gimnastyka z elementami automasażu	Lemon Fitness ul. Ludwinowska 11
	15:00 - 16:00	Trening równowagi i łagodne rozciąganie	
	20:00 - 21:00	Basen	Basen AGH, ul. Buszka 4
czwartek			
piątek			

Zajęcia dodatkowe – lipiec 2026:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
05.07.2026	17:00 – 18:30	Spektakl „Powróćmy jak za dawnych lat”	Teatr ITAN Fort Borek, ul. Forteczna 146
06.07.2026	18:00-19:00	Podróże kulinarne – Międzynarodowy Dzień Owoców, Światowy Dzień Czekolady	
07.07.2026	18:00 – 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16
08.07.2026	16:15 – 18:15	Warsztaty kosmetyków naturalnych – mydła sodowe	
11.07.2026	Szczegóły wkrótce	Wycieczka do Ojcowa	Zbiórka: Pętla autobusowa przy ICE
20.07.2026	18:00-19:00	Podróże kulinarne – Dzień Lodów	
25.07.2026	Szczegóły wkrótce	Wycieczka do Pszczyny i Goczałkowic-Zdroju	Zbiórka: Pętla autobusowa przy ICE
29.07.2026	16:15 – 18:15	Warsztaty kosmetyków naturalnych – mydła potasowe	
30.07.2026	10:00	Spacer po krakowskim ZOO	Zbiórka: Pętla autobusu 134 przy Stadionie Cracovii

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!