



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	16:00-20:00
Piątek	16:00-20:00

W ramach działalności CAS zapraszamy do korzystania z biblioteczki.

OBOWIĄZUJE OD 1 sierpnia 2026r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2026:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	16:00 – 17:00	Trening umysłu – gry logiczne	
	17:00 - 18:00	Dyżur koordynatora CAS	
wtorek	12:00 - 13:00	Tai Chi	
	13:30 - 14:30	Język angielski - początkujący	
środa	10:00 - 11:00	Zdrowy kręgosłup	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) Zajęcia odbędą się 5, 19 i 26 sierpnia
	11:45 - 12:30	Aqua Aerobic	Lemon Fitness ul. Ludwinowska 11
	14:00 - 15:00	Gimnastyka z elementami automasażu	
	15:00 - 16:00	Trening równowagi i łagodne rozciąganie	
czwartek			
piątek			

Zajęcia dodatkowe – sierpień 2026:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
05.08.2026	16:15 – 18:15	Warsztaty kosmetyków naturalnych – kremy i balsamy bez wody	
12.08.2026	16:15 – 18:15	Warsztaty kosmetyków naturalnych – kremy i balsamy z użyciem emulgatorów	
18.08.2026	18:00 – 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16
19.08.2026	11:00 – 13:00	Zdrowy mózg – Jak cieszyć się sprawnym umysłem przez długie lata?	
26.08.2026	16:15-18:15	Podróże kulinarne – przetwory na zimę	
27.08.2026	16:00	Kino dla Seniora – „Zupa nic”	Kino Kijów al. Krasińskiego 34

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!