



Centrum Aktywności Seniorów KORONA

adres - ul. Kalwaryjska 9-15 (KS Korona 1919); Kraków 30-504

Kontakt CAS/koordynator: tel. 884 866 402

Koordynator: Svitlana

Dyżur koordynatora w poniedziałki, czwartki w godzinach: 10:00 – 13:00

e-mail: caskorona@gmail.com

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

OBOWIAZUJE OD 01 SIERPNIA 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2026:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/ tańca)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
3,10,17,24,31	08:00 – 8:45	Basen z instruktorem(Aerobik)(45min.) 1h	Obowiązują zapisy w CAS
3,10,17,24,31	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
3,10,17,24,31	12:00 – 13:30	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
3,10,17,24,31	15:00 – 16:30	Wokalne (45min.) 2h	
3,10	16:30 – 18:30	Plastyczny (60min.) 2h	

Wtorek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
4,11,18,25	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (pilates) (45min) 1h	CAS
4	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Muzeum Obowiązują zapisy w CAS.
11	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Muzeum Obowiązują zapisy w CAS.
18,25	11:30 – 13:00	Zdrowy tryb życia (45min) 2h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
18	13:00 – 14:30	Zajęcia o charakterze Wielokulturowym (45min) 2h	CAS Wykład. Obowiązują zapisy w CAS.
25	13:00 – 14:30	Zajęcia Artystyczne (45min) 2h	CAS Wykład. Obowiązują zapisy w CAS.
Środa			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
5,12,19,26	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (Ping-pong) (45min) 2h	Kapelanka 56. Obowiązują zapisy w CAS
12,26	12:00 – 15:00	Turystyka (45min) 4h	Obowiązują zapisy w CAS
Czwartek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordyc wolking)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
6,13	10:00 – 11:30	Taneczne (45min) 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
6,13,20,27	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
6,13,20,27	16:00 – 18:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h	ul.Bujaka,15 (Kurdwanów, boisko przy szk.149)
20	10:00 – 12:00	Samoobrona (60min) 2h	CAS WOLONTARIAT. Obowiązują zapisy w CAS
27	10:00 – 12:00	Mediacje (60min) 2h	CAS WOLONTARIAT. Obowiązują zapisy w CAS
Piątek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
7,14,21,28	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (gimnastyka rozrywkowa, aerobik) (45 min) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
7,14,21,28	12:00 – 14:00	Trening pamięci (60min) 2h Myślimy WSPÓLNIE	CAS Obowiązują zapisy w CAS
7,14,21,28	14:00 – 17:00	Nordyc Wolking (45min) 4h	CAS. WOLONTARIAT.

Zajęcia dodatkowe – sierpień 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Online – 24 h			Link do zapisu on-line: https://forms.gle/UVWgnJybgADqWoFT8
Stacjonarnie: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00		Rekrutacja uczestników – <u>wolontariat</u>	CAS KORONA, ul. Kalwaryjska, 9-15
Poniedziałek 3,10,17,24,31	15:00 – 17:00	Spotkanie integracyjne	
Wtorek 4,11,18,25	17:00 – 18:30	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) w ramach integracji pokoleń. (45 min) 2h	Zabłocie 20. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Środa 5,12,19,26	11:30 – 14:00	Gry stolikowe i ruchowe (Rummikub, Ping-pong, itp.) w ramach integracji pokoleń.	Kapelanka 56. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT.
Środa 5,12,19,26	12:00 – 12:45	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) w ramach integracji pokoleń.	Kapelanka 56. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Środa 12,26	12:00 – 15:00	Wycieczka Piesza	Obowiązują zapisy w CAS.
Środa 12	17:30 – 19:30	Oprowadzanie kuratorskie po wystawie Hotel Forum	Muzeum Podgórze. Oprowadzanie kuratorskie po wystawie Hotel Forum. Limit: 25 osób. Zakup biletów online. 12 39 68 101, Obowiązują zapisy w CAS.
Czwartek 27	18:00 – 20:00	Wycieczka piesza „Huta Ingardenów”	Zbiórka: przed wejściem do Budynku Centrum Administracyjnego „Z” na ul. Ujastek.Limit: 30 osób. Zakup biletów online. 12 39 68 101 Obowiązują zapisy w CAS.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.