



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 03.08.2026 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – w sierpniu 2026 roku

dzień tygodnia	godzina	rozaj zajęć	uwagi
Ponie	9-10.30	Zaj gimnast /YOGA twarzy	
	11.45-14	Język angielski	
	14.15- 15.15	YOGA II trad	
Wtorek	10-12	Zajęcia klubowe	
	12-14	Teatralne Tworzywo	
	14-16	Manualne zaj artyst	<i>12-08 odwołane</i>
Środa	9- 11	Zaj klub/PETANK	
	10.00-12.00	Flat Band Stepper	
	13-15	Obsługa internetu w laptopie/komórce	
Czwartek	14.15-16.15	Zaj taneczne	

	16.15-17.15	Yoga tradycyjna	
Piątek -	10-12	smovey/slow jogging	
	12-14	Spotkania wolontariatu	

ZAJĘCIA DODATKOWE –w sierpniu 2026 roku
Kawiarenka otwarta jest od 9.00 z wyjątkiem czwartku
wtedy otwarta jest od 11.00

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.08	14.30	Wyjście do Muzeum Witrażu	
22.08	9.00	Wycieczka górską	KUDŁACZE

Tylko na zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy