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	10-17
środa	9-15
czwartek	10-17
piątek	9-14

OBOWIĄZUJE OD 03.09.2026 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – we wrześniu 2026 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Ponie	9-10.30	Zaj gimnast /YOGA twarzy	
	11.45-14	Język angielski	
	14.15- 15.15	YOGA II trad	
Wtorek	10-11	Zajęcia klubowe	
	11-12	Japanese Walking	***Zajęcia odwołane 8.09***
	12-14	TEATRALNE TWORZYWO	
	14-16	Manualne zaj artyst	
Środa	9- 11	Zaj klub/PETANK	
	11.00-12.00	Flat Band Stepper	Zajęcia odwołane 09.09
	13-15	Obsługa internetu w laptopie/komórce	

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

Czwartek	12-14	Psychologia ułatwia życie	
	14.15-16.15	Zaj taneczne	
	16.15-17.15	Yoga tradycyjna	
Piątek -	10-12	smovey/slow jogging	
	12-14	Spotkania wolontariatu	**04.09- Gość ze SZWECJI ODWOŁANE**

ZAJĘCIA DODATKOWE –we wrześniu 2026 roku

Kawiarenka otwarta jest od 9.00 z wyjątkiem wtorku i czwartku wtedy otwarta jest od 10.00

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.09	9.45 – 15.00	Rejs po Zdrowie	**Dla zapisanych**
04.09			

Tylko na zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS