



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	14:00-18:00
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 25 września 2026r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 - 11:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	11:00 - 12:00	Gimnastyka przy muzyce	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	14:30 - 16:00	Arteterapia	
	16:00 - 17:00	Trening umysłu – gry logiczne	
	17:00 - 18:00	Cyfrowy senior	
	18:00 - 19:00	Dyżur koordynatora CAS	
wtorek	12:00 - 13:00	Tai Chi	Zajęcia w dniach: 1 i 8 września
	13:30 - 14:30	Język angielski - początkujący	
	14:45 - 15:45	Język angielski - zaawansowany	
środa	10:00 - 11:00	Zdrowy kręgosłup	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	11:00 - 12:00	Pilates przy muzyce	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	12:00 - 13:00	Ćwiczenia z przyborami gimnastycznymi	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	14:00 - 15:00	Gimnastyka z elementami automasażu	
	15:00 - 16:00	Trening równowagi i łagodne rozciąganie	

	16:30 – 17:30	Cyfrowy senior	
	20:00 – 21:00	Basen	Basen AGH ul. Buszka 4
czwartek	13:00 - 15:00	Warsztaty z dietetykiem	Zajęcia w dniach: 17, 24 września
piątek	13:15 - 14:00	Aqua Aerobic	Lemon Fitness ul. Ludwinowska 11

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2026:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.09.2026	19:00	Spektakl taneczny „Bioland”	Hala widowiskowo-sportowej XXX LO w Krakowie os. dywizjonu 303, bl.66
04.09.2026	19:00 – 21:00	Spacer edukacyjno-historyczny „Kobiety w cieniu Wawelu”	Centrum Kongresowe ICE (główne wejście) ul. Konopnickiej 17
11.09.2026	16:00-18:00	Podróże kulinarne: soki warzywno-owocowe	
22.09.2026	18:00 – 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16
25.09.2026	19:00	Spektakl „Salon Bizarre”	Teatr KTO ul. Zamoyskiego 40
30.09.2026	8:00 – 15:00	Seniorzy animują strefę kibica podczas wydarzenia „Futbolowe marzenia”	Hala 100-lecia Cracovii al. Focha 40
30.09.2026	15:30 – 18:00	Premiera kinowa „Lalka”	Bonarka City Center ul. Kamieńskiego 11

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!