



## 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](mailto: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  |

**OBOWIAZUJE OD 28.09.2026 r**

### **HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – we wrześniu 2026 roku**

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

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

### **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   | <b>Dla zapisanych</b> |
| 29.09 | 19-21.00     | Wyjście do Teatru |                       |

**Tylko na zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy**