



FUNDACJA
UKRYTE
SKRZYDŁA

Centrum Aktywności Seniorów **CAS KOPANIEC**

adres: Syrachowska 1; 31-997 Kraków

telefon: **Stanisław koordynator -789 660 514**

Danuta animator-789 660 514

osobisty dyżur koordynatora albo animatora poniedziałki 9-14

e-mail: biuro@ukryteskrzydla.pl

CAS KOPANIEC jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9-16
wtorek	10-15
środa	10-15
czwartek	12-16
piątek	10-14

OBYWIAZUJE OD 01.10.2026 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – w październiku 2026 roku

dzień tygodnia	godzina	rozaj zajęć	uwagi
Ponie	9- 9.45	Zaj gimnast seniora	
	9.45-11.45	Działajmy razem Klub wolontariusza	
	11.00-12.00	Język angielski	<i>Zajęcia w klubie na Skarpie</i>
	12.45 – 14.15	Klubowe	
	14.15- 15.00	Taniec liniowy	
	15.15 -16.00	Yoga	<i>12.10 zajęcia odwołane</i>
Wtorek	10-12	Zaj klubowe Ciekawe życie	<i>Prowadzone wolontaryjnie</i>
	12-12.45	Flat Band Stepper	
	13-15	Manualne zaj artyst	

Środa	10- 12	Zaj klub/PETANK	Prowadzone wolontaryjnie
	13-14	Obsługa internetu w laptopie/komórce	
	14-15	Bezpieczeństwo w sieci	Prowadzone wolontaryjnie
Czwartek	12-14	Edukacja do późnej starości	
	14.15-15.00	Zaj taneczne	
	15.15-16	Yoga	8.10 zajęcia odwołane
Piątek -	10-10.45	Smoovey albo slow jogging	Decyzja prowadzącego
	11-11.45	Fit babki	
	12-14	Zaj klubowe/ Spotkania wolontariuszy	

ZAJĘCIA DODATKOWE –w październiku 2026 roku

Kawiarenka otwarta jest w godzinach, kiedy czynny jest CAS

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11.10	10-12	Master Class w T.Słowackiego	

Na zajęcia obowiązują zapisy i zgłaszanie nieobecności oraz zmiana obuwia