PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

FUNDACJA UKRYTE SKRZYDŁA

Centrum Aktywności Seniorów CAS KOPANIEC

adres: Syrachowska 1; 31-997 Kraków telefon: **Stanisław koordynator -789 660 514**

osobisty dyżur koordynatora albo animatora(Danuta) poniedziałki 9-14

e-mail: biuro@ukryteskrzydla.pl

CAS KOPANIEC jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 18.11.2026 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – w listopadzie 2026 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9- 9.45	Zaj rehab- ruchowe dla seniora	
02.11 odwołane	9.45-11.45	Działajmy razem Klub wolontariusza	
	11.00-12.00	Język angielski	Zajęcia w klubie na Skarpie
	12.45 – 14.15	Klubowe	
	14.15- 15.00	Taniec liniowy	
	15.15 -16.00	Yoga	
Wtorek	9-11	Zajęcia **Ciekawe życie**	
	11-11.45	Flat Band Stepper	
	13-15	Manualne zaj artyst	

Środa	10- 11	Japanese walking	
11.11odwołane	11-12	Zaj klubowe BULLE	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	
Piątek	10-10.45	Zajęcia sportowe dla seniorów	
	11-11.45	Smoovey albo slow jogging	Prowadzone wolontaryjnie
	12-14	Zaj klubowe/ Spotkania wolontariuszy	Uwaga w dniach 20 i 27 Wykład dr Mętel

ZAJĘCIA DODATKOWE –w listopadzie 2026 roku

Kawiarenka otwarta jest w godzinach, kiedy czynny jest CAS

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7;9;16;18;25	12-14	teatralne	**KLUB WYSPIAŃSKIEGO**
23.11	16-20	ANDRZEJKI	**Organizowane przez wolontar**
27.11	16.30-20.30	Potańcówka/zaproszenie UM	**Hala sportowa os Piastów 34A**

Na zajęcia obowiązują zapisy i zgłaszanie nieobecności oraz zmiana obuwia


Kraków
PROJEKT FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA


FUNDACJA
UKRYTE
SKRZYDŁA