



FUNDACJA
UKRYTE
SKRZYDŁA

Centrum Aktywności Seniorów **CAS KOPANIEC**

adres: Syrachowska 1; 31-997 Kraków

telefon: Koordynatora 789 660 514

e-mail: biuro@ukryteskrzydla.pl

CAS KOPANIEC jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9-14
wtorek	9-14
środa	9-14
czwartek	12-17
piątek	9-14

OBOWIĄZUJE OD 23.10.2024 r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –październiku 2024 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek -	9-11	Zaj gimnastyczne dla seniorów	
	11.45-14	Język angielski	
Wtorek -	10-12	Smovey (masaż; ćwiczenia oporowe i rozciągające)	
	12-14	muzykoterapia	
Środa -	10.30-12	Jak psychologia ułatwia życie	
	13-14	Obsługa internetu w komórce	
Czwartek -	12-14	Aktywny senior	W dniu 31 zajęcia odwołane

	14.15-17	Zaj taneczne	W dniu 31 zajęcia odwołane
Piątek -	10-12	Spotkanie integracyjno organizacyjne	
	12-14	Gry klubowe	
Sobota-	13-14	Zajęcia w wodzie	Basen na os Kolorowym

ZAJĘCIA DODATKOWE –w październiku 2024 roku

Kawiarenka otwarta jest od 9.00 z wyjątkiem czwartku wtedy od 12.00

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
25.10	10-14	Wyjście do muzeum	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.