



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

OBYWIAZUJE OD 2.12.2024 r do 22.12.2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH w–grudniu 2024 roku

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek -	9-11	Zaj gimnastyczne dla seniorów	
	11.45-14	Język angielski	
Wtorek -	10-12	Slow jogging Smovey/<u>Kreatywność</u>	<u>Kreatywność 13 i 20 grudnia</u>
	12-14	Muzykoterapia	
Środa -	10.30-12	Jak psychologia ułatwia życie	
	13-14	Obsługa internetu w komórce	
Czwartek -	12-14	Aktywny senior	W dniu 5.12zajęcia odwołane
	14.15-17	Zaj taneczne	W dniu 5.12 zaj odwołane

Piątek -	10-12	Kreatywność/ Slow jogging Smovey	Slow jogging 13 i 20 grudnia
	12-14	Gry klubowe	
Sobota	13-14	Aqua aerobik	Zajęcia na basenie os Kolorowe

ZAJĘCIA DODATKOWE –w grudniu 2024 roku

Kawiarenka otwarta jest od 9.00 z wyjątkiem czwartku

We czwartek kawiarenka jest czynna od 12.00

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.12	16	Wyjście do Tauron Arena	koncert
4.12	12 i 16	Wyjście do ICE	koncert
5.12	9- 17	Wycieczka	Wyjazd z ul Syrachowskiej
14.12	12-15.30	Wyjście do Muzeum	Spotykamy się na przystanku Tramwajowym św Gertrudy
14.12	16-20	Spotkanie wigilijne	Wyjazd do Wróźenic

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.