

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów
 adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków
 kontakt – tel. 510 789 340
 e-mail – sdn.cas2@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 – 14:00
wtorek	10:00 – 14:00
środa	10:00 – 14:00
czwartek	10:00 – 14:00
piątek	10:00 – 14:00

OBOWIĄZUJE OD 1 PAŹDZIERNIKA

Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:30-10:30	Ćwiczenia rozciągające-izometryczne gr.I	
	10:45-11:45	Ćwiczenia rozciągające-izometryczne gr.II	
	12:00-13:00	Zajęcia Zdrowy tryb życia	
wtorek	10:00-11:00	Fitness	16.10 – zajęć nie będzie (całodniowa wycieczka)
	11:00-12:00	Zajęcia plastyczne (robótki ręczne)	
środa	09:30-10:30	Język angielski gr. I (gr.podstawowa)	24.10 – zajęć nie będzie. 31.10 – zajęć nie będzie.
	10:30-11:30	Trening umysłu gr. I	
	11:30-12:30	Język angielski gr. II (gr.zaawansowana)	
	12:30-13:30	Trening umysłu gr. II	
czwartek	11:00-13:00	Zajęcia teatralne	

piątek	10:00-11:00	KURS Kulturalny Senior gr. I	5.10 – zajęć nie będzie (Targi Seniora)
	11:00-12:00	KURS Kulturalny Senior gr. II	5.10 – zajęć nie będzie (Targi Seniora)
	12:00-13:00	Wspólna piosenka	5.10 – zajęć nie będzie (Targi Seniora)

Zajęcia dodatkowe – PAŹDZIERNIK 2018

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05-06.10 (piątek)	10-17	II Targi Seniorów	EXPO Kraków, ul. Galicyjska 9. Bezpłatny dojazd oznakowanymi autobusami MPK (trasa : EXPO, M1 Nowohucka, Rondo Dywizjonu 308, Centralna, Rondo Czyżyńskie, Centralna, Sołtysowska, EXPO – odjazdy co 15 min)
16.10 (wtorek)	Cały dzień	Wycieczka na Termy Meander Oravice na Słowacji	Ilość miejsc ograniczona, pierwszeństwo mają osoby aktywnie angażujące się w akcje wolontaryjne. Szczegóły dostępne w CASie. Zapis osobisty możliwy tylko 03.10, 10.10, 12.10.