

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 LISTOPADA

Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:30-10:30	Ćwiczenia rozciągające-izometryczne gr.I	12.11 – zajęć nie będzie (dzień wolny)
	10:45-11:45	Ćwiczenia rozciągające-izometryczne gr.II	
	12:00-13:00	Zajęcia Zdrowy tryb życia	
wtorek	10:00-11:00	Fitness	
	11:00-12:00	Poznaj Smartfona (zajęcia komputerowe)	
	12:30-13:30	Konsultacje komputerowe	
środa	09:30-10:30	Język angielski gr. I (gr.podstawowa)	28.11 – zajęć nie będzie (kafeteria internetowa)
	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	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne (wspólne robienie kartek świętecznych)	<u>08.11</u> – zajęć nie będzie
	11:30-13:30	Zajęcia teatralne	
piątek	10:00-11:00	KURS Kulturalny Senior gr. I	
	11:00-12:00	KURS Kulturalny Senior gr. II	
	12:00-13:00	Piosenka Patriotyczna	

Zajęcia dodatkowe – LISTOPAD 2018

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi