

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 KWIETNIA
Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:30-10:30	KURS Sprawny Senior gr.I (ćwiczenia)	22.04 – CAS zamknięty, zajęć nie ma (Poniedziałek Wielkanocny)
	10:45-11:45	KURS Sprawny Senior gr.II (ćwiczenia)	
	12:00-13:00	Zdrowy tryb życia	
wtorek	10:00-11:00	Fitness	23.04 – zajęć nie ma 30.04 – zajęć nie ma 23.04 – zajęcia w godz. 11:00-12:00 30.04 – zajęcia w godz. 11:00-12:00
	11:30-12:30	Język włoski od podstaw	
	12:30-13:30	Zajęcia plastyczne	
środa	09:30-10:30	Język angielski gr.I (gr. podstawowa)	24.04 – zajęć nie ma (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	10:00-12:00	APITERAPIA – czyli leczenie i zapobieganie chorobom przy pomocy miodów i produktów pszczelich (cykl wykładów)	<u>04.04</u> – temat nr 4: „Pyłek pszczeli i pierzga źródłem zdrowia – Naturalna Odżywka” <u>11.04</u> – temat nr 5: „Produkty pszczele w chorobach wieku starczego” <u>18.04</u> – temat nr 6: „Leczenie chorób serca i układu krążenia produktami pszczelimi” <u>25.04</u> – nie ma już wykładów Ilość miejsc ograniczona, obowiązują zapisy na cały cykl wykładów.
	12:00-13:00	Zajęcia teatralne	<u>11.04</u> – zajęcia odbędą się wyjątkowo podwójnie w godz. 12:00-14:00
piątek	11:00-12:00	Wspólna Piosenka (Piosenka Biesiadna)	
	12:00-13:00	Gimnastyka dla Seniora	<u>05.04</u> – zajęć nie ma <u>12.04</u> – zajęć nie ma

Zajęcia dodatkowe – KWIECIEŃ 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Do uzgodnienia	Do uzgodnienia	Wyjście do kina/teatru/na koncert	Informacje będą podane na bieżąco w CASie. Pierwszeństwo mają osoby angażujące się w wolontariat.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy