

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 MAJA
Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:30-10:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr.I	
	10:45-11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr.II	
	12:00-13:00	Zdrowy tryb życia	
wtorek	10:00-11:00	Gimnastyka dla Seniora	<u>21.05</u> – zajęć nie ma (Wycieczka)
	11:15-12:15	KURS E-Senior gr.I (Obsługa laptopa)	KURS rozpoczyna się od 14.05.2019
	12:30-13:30	KURS E-Senior gr.II (Obsługa laptopa)	<u>21.05</u> – zajęć nie ma (Wycieczka)
środa	09:30-10:30	Język angielski gr.I (gr. podstawowa)	22.05 – 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	10:30-11:30	Nordic-Walking	16.05 – zajęć nie ma (Majówka w Willi Decjusza) 23.05 – zajęć nie ma
	12:00-14:00	Zajęcia teatralne	16.05 – zajęć nie ma (Majówka w Willi Decjusza)
piątek	11:00-12:00	Wspólna Piosenka (Piosenka Biesiadna)	

Zajęcia dodatkowe – MAJ 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
21.05.2019 (wtorek)	10:00-15:00	Wycieczka do Zamku Królewskiego Niepołomice	Zwiedzanie z przewodnikiem. Bufet kawowy w Restauracji Bona Zamku Królewskiego Niepołomice. Wszystkie szczegóły dostępne w Naszym CASie. Ilość miejsc ograniczona.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy