

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 CZERWCA

Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:30-10:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr.I	24.06 – zajęć nie ma
	10:45-11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr.II	
	12:00-13:00	Zdrowy tryb życia	24.06 – zajęcia odbędą się podwójnie w godz. 11:00-13:00
wtorek	10:00-11:00	Gimnastyka dla Seniora	25.06 – zajęć nie ma
	11:15-12:15	KURS E-Senior gr.I (Obsługa laptopa)	
	12:30-13:30	KURS E-Senior gr.II (Obsługa laptopa)	
środa	10:30-11:30	Trening umysłu gr. I	
	11:30-12:30	Trening umysłu gr. II	

czwartek	10:30-11:30	Nordic-Walking	13.06 – zajęć nie ma 20.06 – CAS zamknięty (Boże Ciało)
	12:00-13:00	Zajęcia teatralne	20.06 – CAS zamknięty (Boże Ciało)
piątek	11:00-12:00	Wspólna Piosenka (Piosenka Biesiadna)	

Zajęcia dodatkowe – CZERWIEC 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy