

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 9 WRZEŚNIA
Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 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	Język angielski gr.I	03.09 – zajęć nie ma (kafejka CAS) 10.09 – pierwsze zajęcia 17.09 – zajęć nie ma (Mistrzostwa Sportowe Seniorów)
	11:00-12:00	Język angielski gr.II	
	12:00-13:00	Język angielski gr.III	
środa	10:00-11:00	Trening umysłu	18.09 – zajęć nie ma (Mistrzostwa Sportowe Seniorów) 25.09 – zajęć nie ma (Wycieczka do Sanktuarium pasyjno-maryjnego w Kalwarii Zebrzydowskiej)
	11:00-12:00	Relaksacja i rozwój osobisty	
czwartek	10:30-11:30	Nordic-Walking	12.09 – zajęć nie ma (kafejka CAS) 19.09 – zajęć nie ma (VI Senioralia w Krakowie – Kino Kijów)
	12:00-13:00	Zajęcia plastyczne	

piątek	11:00-12:00	Wspólna Piosenka (Piosenka Biesiadna)	<u>27.09</u> – zajęć nie ma (Targi Seniorów)
---------------	-------------	--	--

Zajęcia dodatkowe – WRZESIEŃ 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Do uzgodnienia	-	Wyjście do kina/muzeum/galerii	Ilość miejsc ograniczona. Szczegóły dostępne na bieżąco w CASie.
25.09.2019 (środa)	-	Wycieczka do Sanktuarium pasyjno-maryjnego w Kalwarii Zebrzydowskiej	Ilość miejsc ograniczona, obowiązują zapisy. Szczegóły dostępne w CASie.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy