

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 09 PAŹDZIERNIKA
Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 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	W dniu 22.10.2019r. nie ma zajęć języka angielskiego. W tym dniu odbędzie się wycieczka do Wapiennika – Ścieżka Ornitologiczna połączona z ogniskiem i wspólnymi śpiewami.
	11:00-12:00	Język angielski gr.II	
	12:00-13:00	Język angielski gr.III	
środa	10:00-11:00	Trening umysłu	
	11:00-12:00	Nordic-Walking	
	12:30-13:30	Zajęcia plastyczne	
czwartek	11:00-12:00	KURS Tańca gr. I	Obowiązują wcześniejsze zapisy w CASie.
	12:00-13:00	KURS Tańca gr. II	

piątek	11:00-12:00	Wspólna Piosenka	
	12:00-13:00	Gimnastyka dla Seniora/fitness	

Zajęcia dodatkowe – PAŹDZIERNIK 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Do uzgodnienia	-	Wyjście do kina/muzeum/galerii/teatru	Ilość miejsc ograniczona. Szczegóły dostępne na bieżąco w CASie.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy