

**Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów**

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

 e-mail – [sdn.cas2@gmail.com](mailto: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 01 LISTOPADA**
**Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2019**

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć                              | uwagi                       |
|--------------|-------------|---|-----------------------------|
| poniedziałek | 09:30-10:30 | Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr.I  | 11.11 Święto Niepodległości |
|              | 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                      |                             |
|              | 11:00-12:00 | Język angielski gr.II                     |                             |
|              | 12:00-13:00 | Język angielski gr.III                    |                             |
| środa        | 11:00-12:00 | Zajęcia plastyczne                        |                             |
|              | 12:00-14:00 | Czas integracji                           |                             |
| czwartek     | 10:00-11:00 | Język włoski                              |                             |
|              | 11:00-12:00 | KURS Tańca gr. I                          |                             |
|              | 12:00-13:00 | KURS Tańca gr. II                         |                             |

|               |             |                                |   |
|---------------|-------------|--------------------------------|---|
| <b>piątek</b> | 11:00-12:00 | Wspólna Piosenka               | 29.11.2019 nie ma zajęć wspólna piosenka (Akcja Zbiórka żywności) |
|               | 12:00-13:00 | Gimnastyka dla Seniora/fitness |   |

### **Zajęcia dodatkowe – LISTOPAD 2019**

| <b>Data</b> | <b>godzina</b> | <b>rodzaj zajęć</b>               | <b>uwagi</b> |
|-------------|----------------|-----------------------------------|--------------|
| 29.11.2019  | 10:00-15:00    | Akcja świąteczna zbiórka żywności |              |
|             |                |                                   |              |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**