

**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 12 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	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**