

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 21 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	

piątek	11:00-12:00	Wspólna Piosenka	29.11.2019 nie ma zajęć: Wspólna Piosenka i Gimnastyka dla Seniora/fitness(Akcja Zbiórka żywności)
	12:00-13:00	Gimnastyka dla Seniora/fitness	

Zajęcia dodatkowe – LISTOPAD 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
29.11.2019	10:00-15:00	Akcja świąteczna zbiórka żywności	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy