

**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 GRUDNIA**
**Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2019**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:30-10:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr.I	30.12 zajęć nie ma ( zapraszamy na kafejkę CAS)
	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	03.12 zamiast j.angielskiego zajęcia Trening umysłu 11:00-13:00 24.12 Wigilia (CAS nieczynny) 31.12 Sylwester (CAS nieczynny)
	11:00-12:00	Język angielski gr.II	
	12:00-13:00	Język angielski gr.III	
środa	11:00-12:00	Zajęcia plastyczne	18.12 Spotkanie przy opłatku godz. 12:30 25.12 Boże Narodzenie
	12:00-14:00	Czas integracji	
czwartek	11:00-12:00	KURS Tańca gr. I	26.12 Boże Norodzenie
	12:00-13:00	KURS Tańca gr. II	

<b>piątek</b>	11:00-12:00	Wspólna Piosenka	27.12 nie ma zajęć (zapraszamy na kafejkę CAS)
	12:00-13:00	Gimnastyka dla Seniora/fitness	

### **Zajęcia dodatkowe – GRUDZIEŃ 2019**

<b>Data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
Grudzień	Do ustalenia	Wyjście do kina dla wolontariuszy	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**