

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 10 marca
Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2020

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	10.03.2020 nie ma zajęć z powodu nieobecności prowadzącego
	11:00-12:00	Język angielski gr.II	
	12:00-13:00	Język angielski gr.III	
środa	11:00-12:00	Trening umysłu	
	12:00-13:00	Zajęcia plastyczne	
	13:00–14:00	Czas integracji/ kafejka CAS	

czwartek	11:00-12:00	Kurs tańca gr. I	
	12:00-13:00	Kurs tańca gr. II	
	13:00-14:00	Czas integracji/ kafejka CAS	
piątek	11:00-12:00	Wspólna Piosenka	06.03.2020 – „Dzień Kobiet” w CAS Kurdwanów – nie ma zajęć
	12:00-13:00	Gimnastyka dla seniora	27.03.2020 – Wielkanocna Zbiórka Żywności – nie ma zajęć : Wspólna Piosenka oraz Czas integracji/ kafejka CAS
	13:00-14:00	Czas integracji/ kafejka CAS	

Zajęcia dodatkowe – MARZEC 2020

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.03.2020	11:30-14:00	„Dzień Kobiet” w CAS Kurdwanów	
19.03.2020	popołudniu	Wyjście do kina	Szczegóły dostępne na bieżąco w CASie.
27.03.2020	10:00-15:00	Wielkanocna Zbiórka Żywności	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy