

## 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)

**Od dnia 12.03.2020 CAS nieczynne do odwołania.  
CAS prowadzi dyżur telefoniczny  
od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-14.00:**

### Harmonogram zajęć - WRZESIEŃ 2020

**OBOWIĄZUJE OD 01 września**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:30-10:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia odbywają się online
	12:15-13:15	Kurs wiedzy o Krakowie	Zajęcia odbywają się online
wtorek	10:15-12:15	Nordic walking	Zajęcia w plenerze - 1.09 nie ma zajęć - 15.09 nie ma zajęć z uwagi na całodniową wycieczkę do Zamku w Pieskowej Skale - 29.09 nie ma zajęć z uwagi na całodniową wycieczkę plenerową z grillem w Niepołomicach
środa	10:10–11:00	Zdrowy tryb życia	Zajęcia odbywają się online
	12:00-13:00	Gry plenerowe	Zajęcia w plenerze Bulodrom przy SP 149, ul. Bujaka 15
czwartek	10:30-11:30	Zajęcia taneczne gr I	Zajęcia stacjonarne na sali widowiskowej w DK Kurdwanów ul. Witosa 39
	11:30-12:30	Zajęcia taneczne gr II	

<b>piątek</b>	12:00-13:00	Spacery po Krakowie	Zajęcia w plenerze 4.09 – Ogród Wawel 11.09 – Kościół Franciszkański 18.09 – Ogród Uniwersytecki 25.09 – Pałac Sztuki
---------------	-------------	---------------------	---

### Zajęcia dodatkowe – Wrzesień 2020

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15.09.2020	9:30 – 15:00	Całodniowa wycieczka do Zamku w Pieskowej Skale	
29.09.2020	9:30 – 16:00	Całodniowa wycieczka plenerowa z grillem w Niepołomicach	

Zajęcia online odbywają się w programie ZOOM pod linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3356260784?pwd=eWhqTk5abjRwZmh4RzIBUGY4aDVudz09>