

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – sdn.cas2@gmail.com

Decyzją Wojewody Małopolskiego działalność CAS zostaje czasowo zawieszona od 2 września 2020 r. do 13 września 2020 r.

W tym czasie możliwe są jedynie zajęcia w trybie on-line

CAS prowadzi dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-14.00:

Harmonogram zajęć - WRZESIEŃ 2020

OBOWIĄZUJE OD 02 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 - 8.09 nie ma zajęć z uwagi na decyzję Wojewody Małopolskiego - 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 - 2.09 i 9.09 8.09 nie ma zajęć z uwagi na decyzję Wojewody Małopolskiego

czwartek	10:30-11:30	Zajęcia taneczne gr I	- 3.09 i 10.09 nie ma zajęć z uwagi na decyzję Wojewody Małopolskiego Zajęcia stacjonarne na sali widowiskowej w DK Kurdwanów ul. Witosza 39
	11:30-12:30	Zajęcia taneczne gr II	
	10:00-11:00	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	Zajęcia odbywają się online - zajęcia w zamian za zajęcia taneczne w dniu 3.09 i 10.09
piątek	12:00-13:00	Spacery po Krakowie	Zajęcia w plenerze 18.09 – Ogród Uniwersytecki 25.09 – Pałac Sztuki - 4.09 i 11.09 nie ma zajęć z uwagi na decyzję Wojewody Małopolskiego
	11:30-12:30	fitness	- zajęcia w zamian za zajęcia spaceru po Krakowie w dniu 4.09 i 11.09 Zajęcia odbywają się online

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>