

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – sdn.cas2@gmail.com

Harmonogram zajęć - PAŹDZIERNIK 2020

OBOWIĄZUJE OD 01 października

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr. I	Zajęcia stacjonarne na sali widowiskowej w DK Kurdwanów ul. Witosa 39
	11:30-12:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr. II	Zajęcia stacjonarne na sali widowiskowej w DK Kurdwanów ul. Witosa 39
	12:45 – 13:45	Kurs wiedzy o Krakowie	Zajęcia stacjonarne sala CAS pok. nr 2
wtorek	9:00 – 10:00	Język angielski gr. I	Zajęcia stacjonarne sala CAS pok. nr 2
	10:00 – 11:00	Język angielski gr. II	Zajęcia stacjonarne sala CAS pok. nr 2
	11:15 – 12:15	Nordic walking	Zajęcia w plenerze
środa	10:00–11:00	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	Taniec w kręgu gr I	Zajęcia stacjonarne na sali widowiskowej w DK Kurdwanów ul. Witosa 39
	11:30-12:30	Taniec w kręgu gr II	Zajęcia stacjonarne na sali widowiskowej w DK Kurdwanów ul. Witosa 39
	12:30 -13:30	Trening umysłu	Zajęcia odbywają się online
	13:45 – 14:45	Prawo na co dzień	Zajęcia odbywają się online

piątek	10:00-11:00	Spacery po Krakowie	Zajęcia w plenerze 2.10 – Muzeum Czapskich 9.10 – Kościół Franciszkański 16.10 – Kamienica Szolajskich 23.10 – Ogród Uniwersytecki 30.10 – miejsce spotkania zostanie podane w późniejszym terminie
	10:00 – 13:00	Czas integracji Kafejka CAS	Zajęcia stacjonarne sala CAS pok. nr 2
	13:00 – 14:00	Piosenka Biesiadna	Zajęcia stacjonarne sala CAS pok. nr 2

Zajęcia dodatkowe – Październik 2020

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
22.10.2020	popołudniu	Wyjście do kina	Tytuł filmu będzie podany w późniejszym terminie

Zajęcia online odbywają się w programie ZOOM pod linkiem:

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