

## 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)

### Harmonogram zajęć - PAŹDZIERNIK 2020

**OBOWIĄZUJE OD 12 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 <b>w dniu 12.10.2020 zajęcia odbędą się online o godz. 11:30</b>
	11:30-12:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr. II	Zajęcia stacjonarne na sali widowiskowej w DK Kurdwanów ul. Witosa 39 <b>w dniu 12.10.2020 zajęcia odbędą się online o godz. 11:30</b>
	12:45 – 13:45	Kurs wiedzy o Krakowie	Zajęcia stacjonarne sala CAS pok. nr 2 <b>w dniu 12.10.2020 zajęcia odbędą się online o godz. 12:45</b>
wtorek	9:00 – 10:00	Język angielski gr. I	w dniu 6.10.2020 zajęcia odwołane ze względu na zamknięcie DK Kurdwanów Zajęcia stacjonarne sala CAS pok. nr 2
	10:00 – 11:00	Język angielski gr. II	w dniu 6.10.2020 zajęcia odwołane ze względu na zamknięcie DK Kurdwanów 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
<b>czwartek</b>	10:30-11:30	Taniec w kręgu gr I	w dniu 8.10.2020 zajęcia odwołane ze względu na zamknięcie DK Kurdwanów  Zajęcia stacjonarne na sali widowiskowej w DK Kurdwanów ul. Witosa 39
	11:30-12:30	Taniec w kręgu gr II	w dniu 8.10.2020 zajęcia odwołane ze względu na zamknięcie DK Kurdwanów  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
<b>piątek</b>	10:00-11:00	Spacery po Krakowie	Zajęcia w plenerze 2.10 – Muzeum Czapskich 9.10 – Kościół Franciszkański 16.10 – Kamienica Szołayskich 23.10 – Ogród Uniwersytecki 30.10 – miejsce spotkania zostanie podane w późniejszym terminie
	10:00 – 13:00	Czas integracji Kafejka CAS	w dniu 9.10.2020 zajęcia odwołane ze względu na zamknięcie DK Kurdwanów  Zajęcia stacjonarne sala CAS pok. nr 2
	13:00 – 14:00	Piosenka Biesiadna	w dniu 9.10.2020 zajęcia odwołane ze względu na zamknięcie DK Kurdwanów  Zajęcia stacjonarne sala CAS pok. nr 2

### Zajęcia dodatkowe – Październik 2020

<b>Data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
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=eWhqTk5abjRwZmh4RzlBUGY4aDVudz09>