

## 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 16.10.2020 CAS nieczynne do odwołania.**

**CAS prowadzi dyżur telefoniczny**

**od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-14.00**

### Harmonogram zajęć - LUTY 2021

**OBOWIĄZUJE OD 1 lutego**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia odbywają się online
	11:45 – 12:45	Kurs wiedzy o Krakowie	Zajęcia odbywają się online
wtorek	9:00 – 10:00	Język angielski gr. I	Zajęcia odbywają się online
	10:30 – 11:30	Prawo na co dzień	Zajęcia odbywają się online
	11:45 – 12:45	Fitness	Zajęcia odbywają się online
środa	9:00 – 10:00	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia odbywają się online
	10:30 – 11:30	Zdrowy tryb życia	Zajęcia odbywają się online
	11:45 – 13:45	Kafejka CAS <i>„Seniorze masz jakiś pytanie, trudność w instalacji ZOOM ? – zadzwoń!”</i>	Dyżur telefoniczny
czwartek	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli <i>"Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"</i>	Zajęcia odbywają się online

	11:15-12:15	Taniec w kręgu	Zajęcia odbywają się online
<b>piątek</b>	10:30–11:30	Wirtualne spaceru po Krakowie	Zajęcia odbywają się online
	11:45 – 12:45	„Senior radzi czyli wirtualne rozmowy na każdy temat”	Zajęcia odbywają się online

**Wszystkie zajęcia online** odbywają się w programie ZOOM pod linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3401719216?pwd=UVZsQ1UzbEU0MkFFano2VWdFWmR0QT09>

**ID: 340 171 9216**

**hasło: 966544**