

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – 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 - MARZEC 2021

OBOWIĄZUJE OD 1 marca

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	„Dzień Kobiet w CAS Kurdwanów”	Zajęcia odbędą się w dniu 8 marca Zajęcia odbywają się online
	10:15 – 11:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	W dniu 8 marca zajęcia odbędą się w godz. 10:30 – 11:30 Zajęcia odbywają się online
	11:45 – 12:45	Kurs wiedzy o Krakowie	W dniu 8 marca zajęcia odbędą się w godz. 12:00 – 13:00 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
piątek	10:30–11:30	Wirtualne spacery po Krakowie	Zajęcia odbywają się online
	11:45 – 12:45	„Senior radzi czyli wirtualne rozmowy na każdy temat”	Zajęcia odbywają się online
	13:00 – 14:00	„Konsultacje psychologiczne”	Dyżur telefoniczny psychologa pod nr tel. 662 383 382 Dyżur rozpoczyna się od 19.03.2021

Wszystkie zajęcia online odbywają się w programie ZOOM pod linkiem:

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

ID: 340 171 9216

hasło: 966544