

## 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 10.05.2021 CAS prowadzą zajęcia hybrydowo  
CAS prowadzi dyżur telefoniczny  
od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-14.00**

### *Harmonogram zajęć - CZERWIEC 2021*

**OBOWIĄZUJE OD 1 czerwca**

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	<b>8.06.2021 – nie ma zajęć wycieczka na wystawę "Wszystkie arrasy króla. Powroty 2021-1961-1921"</b> <b>29.06.2021 – nie ma zajęć całodniowa wycieczka do Wygielzowa</b> Zajęcia odbywają się online
	11:15 – 13:15	Nordic Walking	<b>8.06.2021 – nie ma zajęć wycieczka na wystawę "Wszystkie arrasy króla. Powroty 2021-1961-1921"</b> <b>29.06.2021 – nie ma zajęć całodniowa wycieczka do Wygielzowa</b> Zajęcia odbywają się w plenerze

środa	9:00 – 10:00	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia odbywają się online
	10:30 – 11:30	Zdrowy tryb życia	Zajęcia odbywają się online
	12:00 – 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	Zajęcia stacjonarne
czwartek	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	Zajęcia odbywają się online
	11:15-12:15	Taniec w kręgu	Zajęcia odbywają się online
	12:30 – 13:30	„Senior w internecie”	Zajęcia odbywają się online
piątek	9:00–10:00	Fitness	Zajęcia odbywają się online
	11:30 – 13:30	Spacery po Krakowie	<b>Zajęcia rozpoczynają się od 11.06.21</b> - 11.06 – Pl. Szczepański - 18.06 – Ogrody Wawelskie - 25.06 – Muzeum Czartoryskich Zajęcia odbywają się w plenerze

### Zajęcia dodatkowe – Czerwiec 2021

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.06.2021	15:00 – 16:00	Spotkania dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa "Bezpieczny Kraków"	Cykl szkoleń online zorganizowane przez Straż Miejską *
15.06.2021	11:00 – 12:00	Spotkania dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa "Bezpieczny Kraków"	Cykl szkoleń online zorganizowane przez Straż Miejską *

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

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

**ID: 340 171 9216**

**hasło: 966544**

\*linki do zajęć będą podawane na bieżąco przed spotkaniem