

## 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)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 – 14:00
wtorek	10:00 – 14:00
środa	10:00 – 14:00
czwartek	10:00 – 14:00
piątek	10:00 – 14:00

### OBOWIĄZUJE OD 25.06.2021

### Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2021

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>29.06.2021 – nie ma zajęć całodniowa wycieczka do Wygielzowa</b> Zajęcia odbywają się online
	11:15 – 13:15	Nordic Walking	<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
<b>czwartek</b>	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
<b>piątek</b>	9:00–10:00	Fitness	- w dniu 25.06.2021 nie ma zajęć Zajęcia odbywają się online
	11:30 – 13:30	Spacery po Krakowie	- 25.06 – Muzeum Czartoryskich Zajęcia odbywają się w plenerze

### Zajęcia dodatkowe – Czerwiec 2021

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
29.06.2021	8:45 – 15:30	Wycieczka	całodniowa wycieczka do Skansenu w Wygielzowie

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

**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 na emaila przez Straż Miejską