

## Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosza 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

### OBOWIAZUJE OD 1.07.2021

### Harmonogram zajęć stałych – *LIPIEC 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	Kafejka CAS – czas integracji	- 6.07.2021 – nie ma zajęć wycieczka na Pola Lawendowe Zajęcia stacjonarne
	11:15 – 13:15	Nordic Walking	- 6.07.2021 – nie ma zajęć wycieczka na Pola Lawendowe 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 - 13:00	j.hiszpański	Zajęcia stacjonarne

	13:00 – 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	Zajęcia stacjonarne
<b>czwartek</b>	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	- <b>29.07.2021</b> – nie ma zajęć całodniowa wycieczka do Zalipia Zajęcia odbywają się online
	11:15-12:15	Taniec w kręgu	- <b>29.07.2021</b> – nie ma zajęć całodniowa wycieczka do Zalipia Zajęcia odbywają się online
<b>piątek</b>	9:00–10:00	Fitness	- <b>16.07.2021-</b> nie ma zajęć Fitness Zajęcia odbywają się online
		Trening relaksacyjny	- <b>zajęcia odbywają się tylko w dniu 16.07.2021</b> Zajęcia odbywają się online
	11:30 – 13:30	Spacery po Krakowie	- <b>2.07</b> – Muzeum Szolayskich - <b>9.07</b> – Kościół św. Anny - <b>16.07</b> – Planty - <b>23.07</b> – Sukiennice - <b>30.07</b> – Pl. Szczepański Zajęcia odbywają się w plenerze

### Zajęcia dodatkowe – Lipiec 2021

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.07.2021	8:45 – 14:00	wycieczka	Całodniowa wycieczka na Pola Lawendowe k. Proszowic
8.07.2021	15:00 – 16:00	Spotkania dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa "Bezpieczny Kraków"	Cykl szkoleń online zorganizowane przez Straż Miejską *
8.07.2021	10:00 – 17:00	piknik	Piknik dla Seniora w Parku Bednarskiego
13.07.2021	11:00 – 12:00	Spotkania dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa "Bezpieczny Kraków"	Cykl szkoleń online zorganizowane przez Straż Miejską *
29.07.2021	8:30 – 16:30	Wycieczka	„Małopolska dla Seniora” całodniowa wycieczka do Zalipia

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