

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – 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 1.08.2021

Harmonogram zajęć stałych – *SIERPIEŃ 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	10:00 – 11:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 17.08.2021 – nie ma zajęć wycieczka do Ogrodów Kapias w Goczałkowicach Zdroju Zajęcia stacjonarne
	11:15 – 13:15	Nordic Walking	- 17.08.2021 – nie ma zajęć wycieczka do Ogrodów Kapias w Goczałkowicach Zdroju Zajęcia odbywają się w plenerze
środa	9:00 – 10:00	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia stacjonarne
	10:30 – 11:30	Zdrowy tryb życia	Zajęcia stacjonarne

	12:00 - 13:00	j.hiszpański	Zajęcia stacjonarne
	13:00 – 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	Zajęcia stacjonarne
czwartek	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	- 12.08.2021 – nie ma zajęć całodniowa wycieczka do Zamku w Pszczynie Zajęcia stacjonarne
	11:15-12:15	Taniec w kręgu	- 12.08.2021 – nie ma zajęć całodniowa wycieczka do Zamku w Pszczynie Zajęcia stacjonarne
piątek	9:00–10:00	Fitness	- 27.08.2021- nie ma zajęć Zajęcia odbywają się online
	11:30 – 13:30	Spacery po Krakowie	- 6.08 – Fabryka Schindlera - 13.08 – Planty (plac Jana Matejki) - 20.08 – Muzeum Archeologiczne - 27.08 – Planty (Barbakan) Zajęcia odbywają się w plenerze

Zajęcia dodatkowe – Sierpień 2021

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.08.2021	15:00 – 16:00	Spotkania dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa "Bezpieczny Kraków"	Cykl szkoleń online zorganizowane przez Straż Miejską *
10.08.2021	11:00 – 12:00	Spotkania dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa "Bezpieczny Kraków"	Cykl szkoleń online zorganizowane przez Straż Miejską *
12.08.2021	8:15 – 17:00	wycieczka	Całodniowa wycieczka do Zamku w Pszczynie
17.08.2021	8:15 – 17:00	Wycieczka	Całodniowa wycieczka do Ogrodów Kapias w Goczałkowicach Zdroju

Na wszystkie zajęcia, wyjścia oraz wycieczki 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