

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

OBOWIAZUJE OD 1.09.2021**Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 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	Zajęcia stacjonarne
	11:15 – 13:15	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w plenerze
środa	9:30 – 10:30	Zdrowy tryb życia	Zajęcia stacjonarne
	10:45 – 11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia stacjonarne
	12:00 - 13:00	j.angielski gr.I	Zajęcia stacjonarne
	13:00 – 14:00	j.angielski gr. II	Zajęcia stacjonarne

czwartek	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli <i>"Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"</i>	Zajęcia stacjonarne
	11:15-12:15	Taniec w kręgu	Zajęcia stacjonarne
	12:30 – 13:30	Piosenka Biesiadna	Zajęcia stacjonarne
piątek	9:00–10:00	Fitness	Zajęcia odbywają się online
	11:30 – 13:30	Spacery po Krakowie	- 3.09 – Muzeum Witrażu - 10.09 – Synagoga Tempel - 17.09 – Synagoga Remuhl - 24.09 – Muzeum Etnograficzne Zajęcia odbywają się w plenerze

Zajęcia dodatkowe – Wrzesień 2021

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.09.2021	15:00 – 16:00	Spotkania dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa "Bezpieczny Kraków"	Cykl szkoleń online zorganizowane przez Straż Miejską *
14.09.2021	11:00 – 12:00	Spotkania dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa "Bezpieczny Kraków"	Cykl szkoleń online zorganizowane przez Straż Miejską *
15 - 16 09.2021	Cały dzień	VIII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Park Jordana, Kino Kijów
29 – 30 09.2021	Cały dzień	VI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS Bronowianka

Na wszystkie zajęcia, wyjścia oraz wycieczki obowiązują zapisy.

W miesiącu wrześniu przewidziane są wycieczki całodniowe o terminie których będziemy informować na bieżąco.

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 email przez Straż Miejską