

**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 1.10.2021****Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2021**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Kurs wiedzy o Krakowie	Zajęcia stacjonarne
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia stacjonarne
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	Kurs „Zdrowy Senior”	Zajęcia stacjonarne
	10:45 – 11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia stacjonarne
	12:00 - 13:00	Kurs j.angielski gr. I	Zajęcia stacjonarne

	13:15 – 14:15	Kurs j.angielski gr. II	Zajęcia stacjonarne
<b>czwartek</b>	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	Zajęcia stacjonarne
	11:15-12:15	Taniec w kręgu	Zajęcia stacjonarne
	12:30 – 13:30	Piosenka Biesiadna	Zajęcia stacjonarne
<b>piątek</b>	9:00–10:00	Fitness	Zajęcia odbywają się online
	11:30 – 12:30	Spacery po Krakowie	- 1.10 – Kościół Bernardynów - 8.10 – Kościół Misjonarzy - 15.10 – Hotel Royal - 22.10 – Kościół Pijarów - 29.10 – Teatr Słowackiego Zajęcia odbywają się w plenerze

### Zajęcia dodatkowe – Październik 2021

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.10.2021	10:00 – 17:00	II Festiwal Artystyczny Seniorów	CSW Solvay ul. Zakopiańska 62

***Na wszystkie zajęcia, wyjścia oraz wycieczki obowiązują zapisy.***

W miesiącu październiku przewidziane są wycieczki całonocne 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**