

**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 1.12.2021****Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 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	Zajęcia plastyczne	Zajęcia stacjonarne
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	- 22.12.2021 – nie ma zajęć, spotkanie Wigilijne w CAS - 29.12.2021 – nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne

	13:15 – 14:15	Kurs j.angielski gr. II	- 22.12.2021 – nie ma zajęć, spotkanie Wigilijne w CAS - 29.12.2021 – nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne
czwartek	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	- 9.12.2021 nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne
piątek	9:00–10:00	Fitness	- 24.12.2021 – WIGILIA nie ma zajęć - 31.12.2021 – SYLWESTER nie ma zajęć Zajęcia odbywają się online
	10:30 – 11:30	"Senior radzi" wirtualne rozmowy	- 24.12.2021 – WIGILIA nie ma zajęć - 31.12.2021 – SYLWESTER nie ma zajęć Zajęcia odbywają się online
	12:30 – 13:30	Kafejka CAS – czas integracji	- 24.12.2021 – WIGILIA nie ma zajęć - 31.12.2021 – SYLWESTER nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne

### Zajęcia dodatkowe – Grudzień 2021

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.12.2021	12:00 – 14:00	Koncert dla Seniorów	Centrum Kongresowego ICE Kraków
22.12.2021	12:30 – 13:30	Wigilia w CAS	Spotkanie Wigilijne w siedzibie CAS ul. Witosa 39 pok. nr 2

**Wszystkie zajęcia online** odbywają się w programie ZOOM pod linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3401719216?pwd=UVZsQ1UzbEU0MkFFano2VWdFWmR0QT09>

**ID: 340 171 9216 , hasło: 966544**